जानें दुनियाभर के अबॉर्शन कानून

अप्रैल 2021

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

वनिता

मूल्य ₹50

राजस्थानी व्यंजन
Cookery
छिलकों का
लाजवाब स्वाद

होम ब्यूटी पार्लर स्पेशल

सांवली रंगत
और स्किन केअर

अपनी मेकअप आर्टिस्ट
खुद बनें

बीवियां हो रही हैं बेवफा
पति क्या करें

25
Kitchen Tips

पति सेक्सुअल हाइजीन
के प्रति लापरवाह हैं क्या

साइबर डॉक्टरी से बचें

कौन से हैं
शेड लविंग प्लांट्स

Bridal Album
Photography
Ideas

धारावाहिक कहानी वो झूठी अंतिम किस्त

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

ROSA®
HERBALCARE
A Premium Quality Product by RSN GROUP
New
ROSA
HERBALCARE
Hair & Scalp Shampoo
New
ROSA
HERBALCARE
Green Apple Shampoo
Anti Tangle
New
ROSA
HERBALCARE
Wheat Protein Shampoo
Colour Lock
*T&C Apply.

Hair is an essential factor when it comes to defining good looks. It is a reflection of your internal health. Hair fall, greying of hair, dandruff, and a receding hairline, are some common hair care concerns. Dust & pollution also effect on hair. Rosa Herbalcare introducing premium range shampoo's for your beautiful hair.

Look Good, Feel Great!

Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.

For Trade Enquiries Please Contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887
Toll free no. 1800-123-808080. E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.rosaherbalcare.com

Shop Now at www.rosaherbalcare.com

Also available on: flipkart amazon.in SHOPCLUES paytm

H V-F 2+3

100 YEARS of Trust
HICKS®
HOT WATER BOTTLE
HICKS
HICKS

आराम दिलाये
तकलीफ
मिटाये

सुरक्षित, सुविधाजनक, पहुँचाये कुदरती गर्मी का एहसास,
100 वर्षों का अटूट बन्धन और करोड़ों लोगों का भरोसा

HICKS® हॉट वाटर बॉटल

*If use as per guidelines.

100%
SAFE & LEAKPROOF
*Conditions Apply

Email: sales@hicksindia.com Contact No.: 9759825801, 9068378222, www.hicksindia.com

हेल्थ 30

रिलेशनशिप 38

अप्रैल 2021

वर्ष : 24 अंक : 278

वनिता

होम ब्यूटी पार्लर विशेष

सांवली रंगत और स्किन केअर 20
अपनी मेकअप आर्टिस्ट खुद बनें 22
शहनाज ब्यूटी टिप्स........................ 27
फेस वैक्स और फेशियल 28
सदाबहार ब्यूटी टिप्स....................... 32
होम ब्यूटी केअर : नए गैजेट्स........... 45
जैल मेनीक्योर एंड पेडिक्योर............ 74
ईजी हेअर स्टाइल्स 96

खास

क्रीम पाउडर कलम 12
पीढ़ी दर पीढ़ी स्त्री की बदली सोच............................ 16
दुनियाभर की महिलाओं के अबॉर्शन अधिकार.............. 88

विविध

वेडिंग अलबम के लिए ब्राइडल फोटोग्राफी.................. 46
कहीं आप साइबरकॉन्ड्रिया के शिकार तो नहीं............. 51
रियल वुमन.. 52
कपूर के फायदे... 73
क्रेडिट कार्ड कर्ज ना बन जाए.................................. 84
शेड लविंग प्लांट्स : छांव में खुश रहनेवाले पौधे.......... 86
शॉर्ट सर्किट प्रूफ होम.. 91
25 किचन टिप्स.. 100
शहरनामा : नाम में क्या रखा है.............................. 102
अच्छ पड़ोस : टेंशन फ्री जिंदगी.............................. 104

दांपत्य

अलबेले कपल्स : हम ऐसे ही हैं.............................. 24
क्या आपके पति सेक्सुअल हाइजीन
को ले कर लापरवाह हैं... 30
कंडोम की ऑनलाइन शॉपिंग कैसे.......................... 31
बीवियां हो रही हैं बेवफा अब पति क्या करें................ 38

फैशन

उड़ी उड़ी उड़ी ख्वाबों की पुड़ी 36
सुहाना समर 54

कहानी

तेरी उम्मीद तेरा इंतजार (रीता गुप्ता) 40
वो झूठी/अंतिम किस्त (पूनम अहमद) 60
कहां खो गयी सुम्मी (पुष्पा भाटिया) 78
बानो बेगम (सोनाली गर्ग) 92

व्यंजन

आओ जीमो सा 68
छिलकों का लाजवाब स्वाद 76

फिल्म

वेबसीरीज : कंटेंट में कंगाली का दौर 106
स्किन शो का ताजा तड़का 108
रवि किशन का ओशो रूप 110

स्थायी स्तंभ

संपादकीय 6
आपके खत 8
काम की बातें 14
मन की उलझन 15
स्त्री स्वास्थ्य 50
किचन क्वीन 67
बच्चों की सेहत 90
लाइफ रिचार्ज 99
ठहाका एक्सप्रेस 111
आपका भविष्यफल 112
मार्केट मंच 114

कवर फोटो : मानस सोमपुरा

वनिता

संपादक : मरियम माम्मन मैथ्यु
प्रभारी संपादक : रश्मि काव*
मुख्य उप संपादक : रुबी मोहंती
वरिष्ठ उप संपादक : गोपाल सिन्हा
निशा सिन्हा
निष्ठा गांधी
वरिष्ठ कमर्शियल आर्टिस्ट : राजेश कुमार

संपादकीय कार्यालय : वनिता, प्रथम मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002.
फोन : 011-23210746, 23212800

बिजनेस प्रतिनिधि

दिल्ली : मलयाला मनोरमा, प्रथम मंजिल, उर्दू घर,
212, दीन दयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002
फोन : 23212800, फैक्स : 011-23218288
मुंबई : श्री कुमार मेनन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड,
ए-401, मैराथन इनोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग,
पेनिंसुला कॉरपोरेट पार्क के सामने, लोअर परेल (वेस्ट),
मुंबई-400 013 फोन : 022-24911693
कोलकाता : मनोरंजन आनंदन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड,
14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट कोलकाता-700 029

विज्ञापन संबंधित जानकारी के लिए : marketing@mmp.in

सर्कुलेशन कार्यालय

दिल्ली : कुश मोहन जोशी, मलयाला मनोरमा,
प्रथम मंजिल, तेज बिल्डिंग, बहादुर शाह जफर मार्ग, नयी दिल्ली-110002,
फोन : 011-23354920
मुंबई : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, ए-401, मैराथन इनोवा, ए विंग,
चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग, पेनिंसुला कॉरपोरेट पार्क के
सामने, लोअर परेल (वेस्ट), मुंबई-400 013
फोन : 022-24900844, 022-62965900
कोलकाता : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड,
14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट कोलकाता-700 029,
फोन : 033-24198048
चेन्नई : मलयाला मनोरमा, जन प्रिया क्रेस्ट (तीसरी मंजिल),
नं. 113, पँथन रोड, एग्मोर, चेन्नई-600008
फोन : 044-66918530/31/32
पटना : टिंकू कुमार, मलयाला मनोरमा,
608, जगत ट्रेड सेंटर, फ्रेजर रोड, पटना फोन : 0612-2233809
भोपाल : मलयाला मनोरमा, जेटली हाउस, ई-5/123,
अरेरा कॉलोनी, भोपाल-462016, फोन : 0755-2988036
लखनऊ : मलयाला मनोरमा, बी-1657, इंदिरानगर,
लखनऊ-226016, फोन : 0522-2341576
चंडीगढ़ : शक्ति प्रकाश, हाउस नं. 2252, ग्राउंड फ्लोर एनेक्सी, सेक्टर-21 सी,
चंडीगढ़-160022, फोन : 0172-2724699
हैदराबाद : मलयाला मनोरमा, 6-2-348/10/1, फ्लैट नं. 101 व 102,
मुगल मैंसन, खैराताबाद, हैदराबाद-500004, तेलंगाना
फोन : 040-23314168, 23324692
बंगलौर : मलयाला मनोरमा, नंबर 132, कांथा कोर्ट, तीसरी मंजिल,
लालबाग रोड, बंगलौर-560027, फोन : 080-2247735, 36
जयपुर : बिनोद कुमार रावत, मलयाला मनोरमा, 3 उषा प्लाजा बिल्डिंग,
रॉयल बिजनेस सेंटर, जयपुर टावर के पास, ऑल इंडिया रेडियो के सामने,
जयपुर, फोन : 0141-2368360

सब्सक्रिप्शन टोल फ्री नंबर : 1800 425 5002
(सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.30 से शाम 5.30 तक)
ईमेल : subscription@mmp.in

वी. सजीव जॉर्ज द्वारा एम. एम. पब्लिकेशंस लिमिटेड के लिए मुद्रित व प्रकाशित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बॉ. नं. 226, कोट्टयम-686001 व मलयाला मनोरमा प्रेस, कोट्टयम-686039 में मुद्रित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बॉ. नं. 226, कोट्टयम-686001 से प्रकाशित।

*पी.आर.बी. अधिनियम के तहत रचनाओं के चयन के उत्तरदायी

follow us on : www.facebook.com/Vanita Hindi Magazine

खुद बनें खूबसूरत

घर के बाहर निकलना अभी भी एंग्जाइटी का कारण बना हुआ है। उस पर आसानी से ब्यूटी पार्लर ना जा पाना लेडीज को बहुत खल रहा है, लेकिन सच कहें, तो आपके घर का किचन और फ्रिज दो ऐसी जगहें हैं, जहां हर स्त्री को अपना ब्यूटी पार्लर मिल सकता है। *वनिता* के होम ब्यूटी पार्लर विशेषांक में आपको ब्यूटी केअर की ढेरों जानकारियां मिलेंगी। *ईजी हेअर स्टाइल्स, अपनी मेकअप आर्टिस्ट खुद बनें, होम ब्यूटी केअर गैजेट्स, मेनीक्योर पेडीक्योर, सांवली रंगत और स्किन केअर, फेस वैक्स और फेशियल* जैसे लेखों को पढ़ें और घर में ही अपनी खूबसूरती निखारें। *सुहाना समर और उड़ी उड़ी उड़ी...* वनिता प्रेमियों के लिए फैशन की पुड़िया है।

इस अंक की कुकरी राजस्थान के व्यंजनों के स्वाद से भरी मिलेगी। *आओ जीमा सा* की सजी थाली आपका इंतजार कर रही है। *छिलकों का लाजवाब स्वाद* भी आप ट्राई करें। *वेडिंग अलबम के लिए ब्राइडल फोटोग्राफी* लेख आपके घर की शादी के फोटोशूट में मददगार साबित होगा, यह हमारा वादा है।

स्त्री बदल रही है, उसके पास अपनी योग्यताओं के बल पर अपने आपको रिइन्वेंट करने व खुश होने के लिए बहुत कुछ है, वह लगातार अपनी स्थिति को सुधारने में खुद ही जुटी है। लेख *रियल वुमन* स्त्री की परिस्थितियों में आ रहे बदलावों पर पैनी नजर डालता है। अबॉर्शन एक ऐसा लफ्ज है, जिसे सुनना किसी को अच्छा नहीं लगता। लेख *दुनियाभर की महिलाओं के अबॉर्शन अधिकार* इस बहस पर खास जानकारी दे रहा है।

बगीचा प्रेमियों के लिए प्लांट्स की देखभाल बड़ी परेशानी का विषय होता है। लेख *शेड लविंग प्लांट्स* छांव में खुश रहनेवाले पौधों के बारे में बताता है।

दांपत्य संबंधों में सेक्सुअल हाइजीन को ले कर लापरवाही महंगी पड़ सकती है। इस गंभीर विषय पर सलाह देता लेख अवश्य पढ़ें। साथ ही *अलबेले कपल्स* की चुहल और तीखी नोंकझोंक का मजा भी लें।

शुभकामनाओं सहित

संपादक

वनिता अब ऑनलाइन उपलब्ध है।
लॉग इन करें : www.vanitaonline.com

Self Makeup
अपनी मेकअप आर्टिस्ट खुद बनें
पीढ़ी दर पीढ़ी स्त्री की बदली सोच
अलबेले कपल्स
हम ऐसे ही हैं
आओ जीमा सा

स्वाद व सेहत भरा हर दिन

R-pure

SOYA PRODUCTS

सोया चाप

Protein Rich Healthy Snack
Easy to Cook

सोया मिनी बड़ियां
सोया बड़ियां
सोया बड़ियां चूरा

R-pure
सोया चाप व मसाला
Soya Chaaps
& masala
Soya Chaap
masala
100%
VEGETARIAN

R-pure
Soya Granules
R-pure
Mini Soya Chunks
R-pure
सोया बड़ियाँ
Soya Chunks
Textured Soya Chunks

आर–प्योर सोया उत्पाद प्रोटीन से भरपूर हैं। इसमें कोई कोलेस्ट्रॉल, नमक नहीं हैं और वसा रहित है। आर–प्योर सोया को अपने व्यंजनों में इसका उपयोग कर अपने भोजन का स्वाद और भी बढ़ा सकते है। आर–प्योर सोया उत्पाद काफी फायदेमंद है।

Mfd. & Mktd. by : **R-pure Agro Products Pvt. Ltd.**
35, Crown Industrial Town, Sidhola Village, P.O. Tigaon, Faridabad (Haryana) Website : www.rpure.in

वनिता
299
Superhit
Ideas

वनिता पत्रिका पाने के लिए संपर्क करें

दिल्ली	: 011-23354920
मुंबई	: 022-24900844, 62965900
कोलकाता	: 033-24198048
चेन्नई	: 044-66918530/31/32
पटना	: 0612-2233809
भोपाल	: 0755-2988036
लखनऊ	: 0522-2341576
चंडीगढ़	: 0172-2724699
हैदराबाद	: 040-23314168, 23324692
बंगलौर	: 080-2247735, 36
जयपुर	: 0141-2368360

दूर की कंफ्यूजन

वनिता का फरवरी, 2021 का 299 सुपरहिट आइडियाज स्पेशल अंक ज्ञानवर्धक लेखों से भरपूर है। यह हमेशा से मेरी पसंदीदा मैगजीन रही है। हो भी क्यों ना, इसमें स्वास्थ्य, सौंदर्य, ब्यूटी, रेसिपीज की भरपूर वेराइटी हमें मिलती है। इस अंक में विशेष तौर पर लेख टीनएजर बेटे को इमोशनली कैसे जोड़ें बहुत पसंद आया। हर पेरेंट्स के सामने यह एक यक्ष प्रश्न है कि किशोर होते लड़कों को सही गाइडलाइन कैसे दी जाए कि वे माता-पिता और परिवार से जुड़ाव महसूस कर सकें। उन्हें सकारात्मक दिशा मिलना बहुत जरूरी है। *वनिता* का यह प्रयास प्रशंसनीय है कि इतने गंभीर मुद्दे पर पेरेंट्स की कंफ्यूजन दूर कर दी। कई और लेख भी ज्ञानवर्धक हैं, जैसे *भीगे बीज व मेवों से सेहत बनाएं, शहद में मिलावट की कड़वाहट* आदि। कुल मिला कर पत्रिका का फरवरी अंक सहेज कर रखने योग्य है। एक सुझाव भी देना चाहूंगी कि परिचर्चा कॉलम पर कोई इनामी प्रतियोगिता शुरू करें।

माया रानी श्रीवास्तव, *मिर्जापुर*

हमेशा साथ रही मेरी सहेली

मैं पिछले 18-19 वर्षों से *वनिता* की पाठिका रही हूं। इन वर्षों में मेरे मकान का पता कई बार बदला, पर *वनिता* हमेशा मेरी हमदम मेरी सहेली बन कर मेरे साथ रही है। बेहतरीन कंटेंट और आकर्षक साजसज्जा इसकी खासियत हैं। हर महीने बेहद जानकारीपूर्ण, उपयोगी व्यक्तित्व विकास से जुड़े लेख, कैरिअर की सलाह, गृहिणियों के लिए रिश्तों को संवारने, व्यंजन, फैशन, हेल्थ और पेरेंटिंग से जुड़ी जानकारियां तो मेरी *वनिता* में होते ही हैं। यह कामकाजी महिलाओं का भी पूरा ध्यान रखती है। टाइम मैनेजमेंट से जुड़े टिप्स, ऑफिस में बिहेवियर पर सलाह और होम मैनेजमेंट पर सलाह। मेरे पैसों की पूरी कीमत, सही मायनों में वेल्यू फॉर मनी है *वनिता*।

प्रीति शर्मा, *राउरकेला*

मॉडर्न जेनरेशन को पसंद आया

वनिता का फरवरी, 2021 अंक विविधताओं से भरपूर रहा। इसमें 299 सुपरहिट आइडियाज और वेलेंटाइन की मस्ती से भरपूर सामग्री मिली। क्रीम पाउडर कलम में *मोहब्बत के दारोगा* आज के परिवेश में प्यार की बदलती परिभाषा बताता है। घर को सजाने-संवारने के 'द ग्रेट इंटीरियर आइडियाज' घर की खूबसूरती को निखारने में योगदान देने में सफल रहे, सभी आइडियाज मॉडर्न जेनरेशन को पसंद आनेवाले थे। टीनएजर्स के लिए *हॉट मेकअप आइडियाज, फिल्म और टीवी सितारों का वेलेंटाइन सेलिब्रेशन, भीगे बीज व मेवों से सेहत बनाएं, फैमिली हेल्थ के आयुर्वेदिक टिप्स* आदि लेख खासतौर पर पसंद आए। ट्रेडिशनल इंडियन रेसिपीज ने स्वाद को नए आयाम दिए और तारीफें बटोरने का मौका दिया। लेख *टीनएजर बेटे को इमोशनली कैसे जोड़ें* लेख ने बेटों के प्रति पेरेंट्स का नजरिया बदलने को प्रेरित किया।

नीलम एच. तोलवानी, *सतना*

सुपरहिट आइडिया से भरपूर

फरवरी, 2021 का 299 सुपरहिट आइडियाज स्पेशल वाकई सुपरहिट आइडिया से भरपूर था। इसमें खासतौर से *स्किन केअर और मेकअप के 30 आइडिया, फैशन और स्टाइल में ये 35 गलतियां कभी ना करें* और फूड गुरुओं के टिप्स पसंद आए। फैशन, मेकअप और स्किन केअर से जुड़ी सलाह वाकई पर्सनेलिटी को बेहतर बनाने में बहुत मदद करेगी। कांजी पर जानकारी बहुत उपयोगी लगी और साथ ही कांजी कैसे डाली जाती है, यह भी पता लगा। *पल्लू पुराण* मॉडर्न और पुरानी पीढ़ी की नोंकझोंक के साथ सास बहू के तालमेल की प्यारी कहानी लगी। हेल्थ में कोरोना वैक्सीन पर जानकारी और बचाएं दिल को बीमार होने से लेख भी पसंद आए। फिल्म के पेजों में कुछ फिल्म स्टार्स के इंटरव्यू और उनके जीवन से जुड़े रोचक किस्से भी दिया करें।

◆

रोशनी कुमार, *देवघर*

जीतिए
आकर्षक
ब्यूटी प्रोडक्ट्स

आपके भेजे पत्रों में से सर्वश्रेष्ठ पत्र को ब्यूटी एक्सपर्ट डॉ. भारती तनेजा की ओर से मिलेगा आकर्षक गिफ्ट। पढ़ें और आज ही अपनी राय अपने पूरे पते व मोबाइल नंबर के साथ लिख भेजें।

असली-नकली की पहचान

मैं पिछले 40 वर्षों से किसी ना किसी महिला पत्रिका से जुड़ी हुई हूं, लेकिन फिर भी हर महीने मुझे *वनिता* का एक पारिवारिक सदस्य के रूप में आने का इंतजार रहता है। *वनिता* अपने आपमें गागर में सागर जैसी है, जिसमें ज्ञान के असंख्य मोती भरे हुए हैं। फरवरी, 2021 माह की *वनिता* के 299 सुपरहिट आइडियाज स्पेशल अंक से मैंने असली और नकली सामान की पहचान, शहद की शुद्धता के बारे में पहली बार जानकारी प्राप्त की। हम अकसर ब्रांडेड कपड़ों पर काफी पैसे खर्च कर देते हैं, जबकि वे नकली होती हैं। ऐसे ही हम नकली शहद खरीद कर अपने स्वास्थ्य को हानि पहुंचा रहे हैं। इस मामले में मैं *वनिता* को थैंक्यू कहना चाहूंगी, जिसने हमारी आंखें खोलीं।

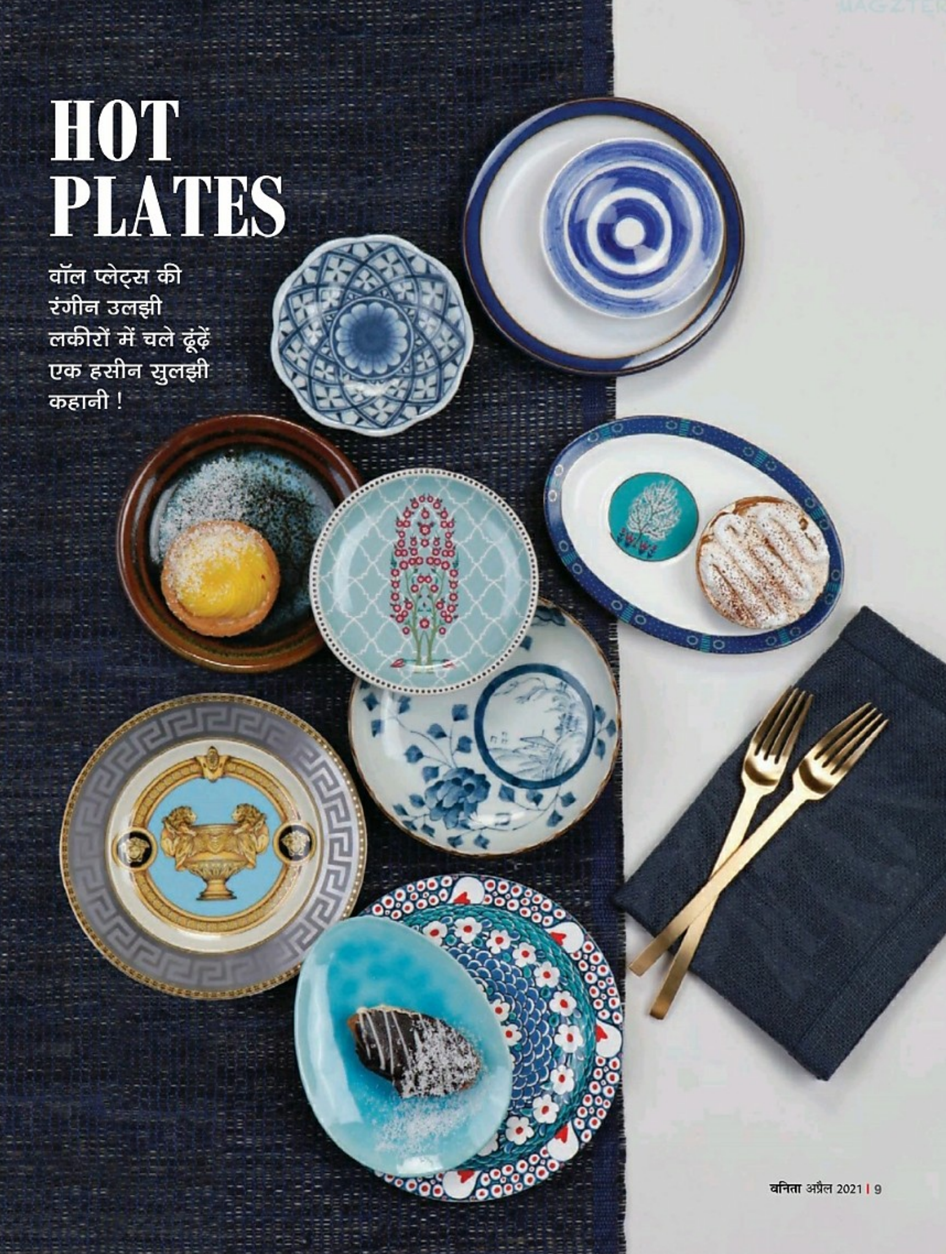
मधु अरोड़ा, *जयपुर*

*हमारा पता—**आपके खत,** वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002*

MAGZTER

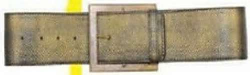
HOT PLATES

वॉल प्लेट्स की
रंगीन उलझी
लकीरों में चले ढूंढें
एक हसीन सुलझी
कहानी !



BELT GUIDE

आईलेट डिटेल बेल्ट,
रिवर्सिबल बेल्ट,
टेक्सचर्ड बेल्ट में से
कोई भी आपका फैशन
स्टेटमेंट बन सकता है।



प्रोडक्ट फोटो : विनोद अग्रवाल

MAGZTER

खूबसूरत कदमताल

फ्लिप-फ्लॉप में साइड बकल, बीडेड, टो-लूप, फ्रिंज्ड, ब्रेडेड, टी-स्ट्रैप, ग्लैडिएटर सैंडल की कई वेराइटी आपकी अनारकली और स्ट्रेट कुरती ड्रेस के साथ खूबसूरत दिखेंगी।

फोटो : विनोद अग्रवाल

हमें इंतजार है...

कद्र अब तक तेरी तारीख ने जानी ही नहीं, तुझमें शोले भी है बस अश्क-फ़िशानी ही नहीं...
....अपनी तारीख का उनवान बदला है तुझे, उठ मेरी जान मेरे साथ ही चलना है तुझे।

-कैफी आज़मी

महिलाएं पिछले कई सालों से सोचती आ रही हैं कि जल्दी ही वह वक्त आएगा कि हम समाज, घर और वर्कप्लेस में पुरुषों से बराबरी का दर्जा पा सकेंगी।

आठ मार्च गया। अब एक साल बाद वापस आएगा और मैं गंगा नहायी सी महसूस कर रही हूं। साल के इस एक दिन मैं खुशी से गुब्बारे सी फूल कर कुप्पा हो जाती हूं, क्योंकि इस दिन स्त्री की शान में जो कसीदे पढ़े जाते हैं, उन्हें देख कर तो यही लगता है कि हम अपनी मंजिल पर पहुंच चुकी हैं, पर सचाई यह है कि साल के बाकी 364 दिन स्त्री के साथ घटनेवाले हादसों की लिस्ट बहुत लंबी होती है। एक श्लोक इस दिन हर जगह चस्पां मिलता है—

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवताः।

नारी पूजन के नाम पर बहुत कुछ होता नजर आता है, पर समाज के देवता कहीं दिखते नहीं। शायद कहीं सोए रहते हैं। आपका क्या खयाल है?

दुनियाभर में हमारी बिरादरी कितनी पूजी जाती है, यह हम सभी जानते हैं। आज कई देशों में दुष्कर्म और हिंसा के खिलाफ लगातार प्रदर्शन हो रहे हैं। यौन उत्पीड़न के अलावा लैंगिक असमानता को खत्म करने की मांग बढ़ रही है। महिलाएं न्याय की मांग ऊंची आवाज में कर रही हैं और पुरुषों को अपना अपराध स्वीकारने पर मजबूर भी कर रही हैं। सालों से हमें इसी भ्रम में जीने के लिए मजबूर किया जाता रहा कि दुनिया बदल रही है। हम स्त्रियों के लिए सब कुछ सुंदर और नया गढ़ा जा रहा है, जबकि कदम-कदम पर हमारा मोहभंग होता रहा है और हमारे विश्वास को तोड़ा गया है। वह समाज जो स्त्री के हंसने-बोलने की आजादी पर सवाल उठाए, उसके उठने-बैठने, पहनने ओढ़ने तक के नियम बनाए, स्त्री के प्रति संवेदनशील होने का मुखौटा लगाए न्याय की कुर्सी पर बैठ 'स्किन टू स्किन' टच जैसे घटिया तर्क पर उतर आए, उसे 8 मार्च का ढोंग करने की क्या जरूरत है, यह कम से कम मेरी समझ से परे है।

स्त्री को अपनी कल्पना का समाज दूर-दूर तक नजर नहीं आता। पुरुष प्रधान सोच का प्रदूषण हमारी मानसिकता में इतनी गहराई तक जमा बैठा है कि उसे उखाड़ फेंकने में कितना वक्त लगेगा, कह पाना मुश्किल है। महिलाएं पिछले कई सालों से सोचती आ रही हैं कि जल्दी ही वह वक्त आएगा कि हम समाज, घर और वर्कप्लेस

फोटो : दिलीप बैनर्जी

में पुरुषों से बराबरी का दर्जा पा सकेंगी। इसी के चलते इस बार 2021 में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस की थीम यह रही कि स्त्री के प्रति होनेवाले भेदभावों को चुनौती दी जाए। उसके खिलाफ आवाज उठायी जाए। सोशल मीडिया पर अंग्रेजी में कहा गया #ChooseToChallenge (चूज़ टू चैलेंज)। वे स्त्रियां आगे आएं, जिन्होंने समाज को चुनौती देना चुना है। कैसे समाज में स्त्री को पुरुष के समकक्ष रख कर उसे समान हक और सम्मान मिले। स्त्री की सफलताओं और उपलब्धियों का जश्न मनाया जाए। पुरुष के प्रति पक्षपात और तरफदारी की एकतरफा सोच को सुधारने के लिए सकारात्मक कदम उठाए जाएं, लेकिन अभी भी अपनी सोच को सुधारने की समाज की कोशिशें रेंग-रेंग कर आगे बढ़ रही हैं। यह पॉजिटिव सोच कब रफ्तार पकड़ेगी... कब अपने पैरों पर मजबूती से खड़ी होगी, कहा नहीं जा सकता।

2020 की वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम की ग्लोबल जेंडर गैप रिपोर्ट पर गौर करें, तो हमें पता चलेगा कि जेंडर इक्वैलिटी को सुधारने में फिलहाल जो हमारी रफ्तार है उस हिसाब से इस स्थिति को सुधरने में 99.5 साल और लग सकते हैं। और देखिए हम लौटे हैं महिला दिवस का जश्न मना कर... लेकिन हमारे नाम पर जश्न मनाने की बातें अब बोर करने लगी हैं। दिखावटी सोच के बाजार में लटकी वादों की बंदनवारों को देख कर कोई खुशी नहीं मिलती, बल्कि हंसी आती है। यह स्त्री के साथ एक किस्म का सामाजिक स्तर पर भ्रष्टाचार है और इसके अलग-अलग कई चेहरे हैं। पुरुष प्रधान समाज, परिवार में पुरुष की हुकूमत का दबदबा और सबसे बड़े राजनीतिक पैंतरे, जहां औरत सिर्फ वोट का बटन दबाने के लिए रिझायी जाती है। इन सभी कोनों से नसीहतों की कमेंट्री और तीखे कमेंट स्त्री को फ्री में मिलते हैं। लेकिन बदलाव के लिए अपने दिमाग पर जोर डालना इन सभी के लिए मुश्किल है।

कभी सोचा है आपकी-हमारी कमजोरी किसकी ताकत बनती है। आठ मार्च को स्त्री को उसके अपने ही घर में कोई नहीं पूछता, दूसरे घर में आने के बाद उसे 8 मार्च तो क्या, दुनिया में अपने आने का दिन भी याद नहीं रहता। तारीख से जुड़े विज्ञापन स्त्री को यह दिन याद दिलाने की भरसक कोशिश करते हैं। और वह खुद की बनायी गरम-ठंडी चाय के आखिरी घूंट तक समाज और घर-परिवार में अपना वजूद तलाशती रहती है।

उसके बाद उसके वर्कप्लेस पर, जहां वह अपने घर के बराबर समय देती है, यह तारीख मजाक बन जाती है। ''आज मैडम को कुछ ना कहें, आज तो मैडम का रेस्ट डे है।'' दिन चाय-समोसे और सॉफ्ट ड्रिंक्स की भेंट चढ़ जाता है। स्त्री के नाम पर चढ़ी कैलेंडर की यह एक अदद तारीख आ कर गुजर जाती है। उसके बाद बचती हैं स्त्री से जुड़ी उम्मीदें, अपेक्षाएं और उसके हिस्से की सभ्य समाज से आती उपेक्षाएं...

महिलाएं कैरिअर के लिए कड़े फैसले नहीं ले सकतीं। टॉप कर सकती हैं, पर फैमिली को कैरिअर से आगे रखती हैं। ऐसा ना करने पर उन्हें अकसर या तो गलत समझा जाता है या वे 'हार्टलेस' करार कर दी जाती हैं।

लड़कियां ज्यादा पढ़ रही हैं, आगे बढ़ रही हैं, कॉम्पिटीशन में भी ज्यादा बैठने लगी हैं। उनकी सफलताओं का ग्राफ भी ऊंचा हुआ है। इस सबसे बावजूद वह अजीबोगरीब हिचकिचाहट से दबी रहती है, जो उसके परिवेश की ही देन होती है। दूसरे परिवार की उम्मीदें और सोसाइटी का प्रेशर हमेशा स्त्री के फैसलों पर हावी रहता है, महिलाएं कैरिअर के लिए कड़े फैसले नहीं ले सकतीं। टॉप कर सकती हैं, पर फैमिली को कैरिअर से आगे रखती हैं। ऐसा ना करने पर उन्हें अकसर या तो गलत समझा जाता है या वे 'हार्टलेस' करार कर दी जाती हैं। मर्द कैरिअर में सफल हों, तो वह औरतों के बीच काफी पॉपुलर रहता है। उसे औरतें भी पसंद करती हैं और पुरुष भी। अगर औरत ऊंची कुर्सी पर बैठी हो, तो उसको स्त्री या पुरुष दोनों ही कम पसंद करते हैं और उसकी आलोचना भी सबसे ज्यादा होती है। इसी वजह से महिलाएं लीडरशिप रोल अपनाने के लिए ज्यादा आगे नहीं आतीं।

स्त्री को दोतरफा मेहनत करनी पड़ती है। घर और कैरिअर दोनों ही उसका वक्त चाहते हैं। समाज और परिवार उसकी इस पसोपेश से निकलने में मदद क्यों नहीं करता? स्त्री को अपना हक मांगना सीखना होगा और साथ ही सोसाइटी के तौरतरीकों को भी बदलना होगा, क्योंकि अब लड़ाई अस्तित्व बचाने के साथ-साथ बदलाव को तेज करने की भी है। कभी-कभी सोचती हूं कि हम अपने हकों के लिए कब तक लड़ते रहेंगे। कितने जुलूसों और मोमबत्तियों की लौ की सेंक से हमें गुजरना होगा। उस पर यह सवाल भी जहन में उठता है कि हम लड़ाई किससे कर रहे हैं... क्योंकि लड़ाई-झगड़े का रास्ता चुनने के मूड में तो हम कभी नहीं थे। अपने लिए इंसाफ के इंतजार में बैठे-बैठे हम इतना थक चुके हैं कि हालात लड़ाई तक पहुंच चुके हैं। बात सिर्फ समझने और नजरिया बदलने की ही तो है, फिर हमें चीखने-चिल्लाने और सड़कों पर उतरने के लिए मजबूर क्यों किया जाता है। इस बदलाव के लिए हम और सौ साल इंतजार करें, क्यों? सिर्फ इसीलिए कि हम स्त्रियां अब जिंदगी ढोना नहीं चाहतीं, जीना चाहती हैं। डॉली और किट्टी को भी वफादार और समझदार चमचमाते समाज का ही तो इंतजार है। देखते हैं, कब जा कर मिलता है।

रश्मिकाव

रश्मि काव

ना उम्र की सीमा है

बढ़ती उम्र में भी व्यक्ति की ख्वाहिश बरकरार रहती है। हां, जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, सेक्स क्रिया की फ्रीक्वेंसी कम जरूर हो जाती है।

डॉ. प्रकाश कोठारी

सेक्सोलॉजिस्ट

देह सुख वैवाहिक जीवन का अभिन्न अंग है, पर कई बार इसमें चाहे-अनचाहे खलल पड़ जाता है। जानेमाने सेक्सोलॉजिस्ट डॉ. प्रकाश कोठारी ऐसी ही परेशानियों को सुलझाने में आपकी मदद करेंगे। हमें इस पते पर लिख भेजें—

***काम की बातें**, वनिता,*
पहली मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

मेरी उम्र 50 साल है और मेरे हसबैंड 56 साल के हैं। हम सुखपूर्वक जिंदगी जी रहे हैं। सेक्सुअल लाइफ भी खूब एंजॉय कर रहे हैं। हसबैंड को हार्ट प्रॉब्लम है, लेकिन हम रेगुलर संबंध बनाते हैं और देर तक इसमें संलग्न रहते हैं। कहीं इससे कोई परेशानी तो नहीं होगी?

बढ़ती उम्र में भी व्यक्ति की ख्वाहिश बरकरार रहती है। प्राइवेट पार्ट में तनाव भी आता है, पर जरा देर से। मसलन, आप पहले जिस स्पीड से चल सकते थे, उतनी स्पीड से अब नहीं चल सकते, लेकिन चल कर जरूर जा सकेंगे। उसी तरह इरेक्शन आने में थोड़ा वक्त लगेगा, लेकिन आप बेफिक्र रहेंगे, तो आएगा जरूर। पुरुषों में यह क्रीड़ा करने का दम मरते दम तक बरकरार रहता है। हां, अगर आपके पति फोरप्ले और प्ले में अधिक समय गुजारते हैं, तो उससे कोई शारीरिक नुकसान नहीं होता। बढ़ती उम्र में भी चरम सीमा का आनंद पहले जैसा ही रहता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, सेक्स क्रिया की फ्रीक्वेंसी कम हो जाती है। इसकी वजह मेल हारमोन टेस्टोस्टेरॉन में आयी कमी होती है। इस कमी को कुदरती तरीके से दूर करने के लिए आपके पति हफ्ते में 2 बार लंच टाइम में 2 कटोरी काली उड़द दाल लहसुन और हींग का तड़का लगा कर लें। रात को सोते वक्त एक चम्मच मेथीदाना पानी के साथ निगल जाएं। मेथीदाना और उड़द की दाल के सेवन से टेस्टोस्टेरॉन हारमोन में काफी इजाफा होता है। स्त्रियों को भी यह लेना चाहिए, क्योंकि ब्रेस्ट, निपल और प्राइवेट पार्ट की संवेदनशीलता पुरुष हारमोन पर निर्भर करती है। मेथीदाना से इस्ट्रोजन हारमोन की भी पूर्ति होती है। दूसरी चीज, व्यक्ति को हमेशा वॉक करनी चाहिए। इससे खून का बहाव ब्रेन और प्राइवेट पार्ट में बढ़ता है। मानसिक शांति भी मिलती है। सूरत के मशहूर वैद्यराज पापालाल वैद्य और उनके अनुयायी मुंबई निवासी शिवकुमार मेहता हमेशा कहते आए थे कि 'जिसके पांव चले, उसके प्राइवेट पार्ट भी चले।'

मेरी शादी को 8 साल हो चुके हैं और मैं अपने पति के साथ अच्छी तरह वैवाहिक जीवन का आनंद उठा रही थी। लेकिन पिछले कुछ दिनों से मेरा रुझान अपनी एक फ्रेंड की ओर होने लगा है। पति के बजाय उसका साथ मुझे पसंद आता है। क्या यह लेस्बियन बनने की शुरुआत है?

कई लोगों में ऐसा जरूर होता है कि कुछ समय के बाद उनका आकर्षण अपोजिट सेक्स की ओर होने लगता है। इसका कारण मॉडर्न साइंस तो नहीं बता सकता, लेकिन छठी सदी में वराह मिहिर ने कहा था कि व्यक्ति का सेक्सुअल अट्रैक्शन उसके पैदा होने के समय ग्रहों की स्थिति पर निर्भर करता है। हालांकि अर्वाचीन वैज्ञानिक इसका प्रमाण नहीं दे सकते, वे कहते हैं कि यह जेनेटिक है। उन्हें पता नहीं कि एक व्यक्ति जिसका आकर्षण पहले विजातीय था, अचानक सजातीय क्यों हो गया।

आप लेस्बियन हैं या नहीं, इसे जानने के लिए ये 3 सवाल खुद से पूछें—रात को सोते समय इरोटिक सपने पुरुष के आते हैं या स्त्री के? मस्टरबेशन करते समय कल्पना में पुरुष होता है या स्त्री? सेक्सुअल संबंधों में स्त्री के साथ ही आनंद आता है या पुरुष के साथ भी? यदि तीनों सवाल का जवाब स्त्री हो, तो आपका झुकाव लेस्बियन की ओर जा रहा है।

◆

काम क्रीड़ा को देर तक करने का कुदरती उपाय

सहवास करते समय जब लगे कि क्लाइमेक्स आने ही वाला है, इजेकुलेशन होनेवाला है, तो आप रुक जाएं। कोई मूवमेंट ना करें और दो बार लंबी सांस लें फिर दोबारा मूवमेंट शुरू करें। ऐसा 3-4 बार करने से आप सहवास के समय में बढ़ोतरी कर सकेंगे। इसके साथ आप जब भी यूरिन पास करें, तो रुक-रुक कर करने की आदत डालें। दरअसल, ब्रेन को पता ही नहीं होता कि वह यूरिन को रोक रहा है या सीमेन को। इस तरह कुछ दिनों में यूरिन पर कंट्रोल आ जाएगा, उसी तरह इजेकुलेशन भी आपके कंट्रोल में होगा। यह यूनानी नुस्खा है। इससे रिजल्ट जरा देर से मिलेगा, लेकिन है कारगर।

प्रेमी बनूंगा पति नहीं

कुछ लोग शादी के नाम से डरते हैं। हो सकता है आपका प्रेमी शादी के कॉन्सेप्ट और उससे जुड़ी ढेर सारी जिम्मेदारियों को ले कर कॉन्फिडेंट ना हो।

मेरी उम्र 28 साल है और मेरी शादी नहीं हुई है। मुझे 48 साल के अपने कलीग से प्यार हो गया है, उसने भी अभी तक शादी नहीं की है। हम काफी समय साथ बिताते हैं, पर जब भी मैं शादी की बात करती हूं, तो टाल जाता है। हमारे बीच कोई गलत संबंध नहीं बने हैं। क्या करूं, रिश्ता बनाए रखूं या उससे किनारा कर लूं? श्यामली, *लखनऊ*

आप किसी फैसले पर पहुंचने की जल्दबाजी ना करें। कुछ लोग शादी के नाम से डरते हैं। हो सकता है, वह शादी के कॉन्सेप्ट और उससे जुड़ी ढेर सारी जिम्मेदारियों को ले कर कॉन्फिडेंट ना हो। यह भी हो सकता है कि वह आपसे प्यार करता हो, आपकी केअर करता हो, पर शादी जैसी किसी कमिटमेंट में फंसना ना चाहता हो। इस स्थिति में आपको उससे ईमानदारी से बात करने की जरूरत है। आप शादी के बारे में उसके खयालात मालूम करें। पता करें कि वह आपके बारे में क्या सोचता है, आपके साथ उसकी रिलेशनशिप किस दिशा में जा रही है और आपके साथ अपने संबंधों को आज से 5 साल बाद वह किस रूप में देखता है। अगर वह शादी को ले कर असहज है, तो इसकी वजह पूछें। यह सब पूछते हुए उसकी भावनाओं को समझें, ना कि उसे किसी तराजू में तौलें। जब आप उसकी बातों से कंविंस हो जाएं, तो उसके साथ संबंधों में रहने या ना रहने का निर्णय लें। हां, यदि वह केवल शादी को ले कर कॉन्फिडेंट नहीं है, तो उसे इस बात के लिए समय दें कि वह समझे कि आपको शादी करने की क्यों जरूरत है। उसे बिना किसी दबाव के शादी करने को तैयार होने के लिए समय दें।

डॉ. शची माथुर बलहारा

सीनियर साइकोलॉजिस्ट

जिंदगी की रफ्तार को कभी-कभी हमारी मन की गांठें धीमी कर देती हैं! इन गांठों को सुलझाइए साइकोलॉजिस्ट डॉ. शची माथुर बलहारा की मदद से। अपनी निजी समस्याएं हमें इस पते पर लिख भेजें—

***मन की उलझन**, वनिता,*
पहली मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

मैं अपनी शादीशुदा जिंदगी में खुश था, तभी कुछ गड़बड़ हो गयी। मेरी एक्स गर्लफ्रेंड को मेरा फोन नंबर मिल गया है और उसने मेरा जीना हराम कर दिया है। मैं नहीं चाहता कि वह मेरी वाइफ से मिले, पर उसका कहना है कि अगर मैं उससे नहीं मिलता हूं, तो वह मेरे वैवाहिक जीवन में हलचल मचा देगी। मैं क्या करूं? रोहन, *जयपुर*

आप अपनी एक्स गर्लफ्रेंड को दृढ़ता से कह दें कि आप उससे नहीं मिल सकते, क्योंकि वह आपको ब्लैकमेल करने की कोशिश कर रही है। आप अपनी वाइफ को भी सब कुछ बता कर कॉन्फिडेंस में ले सकते हैं। आपके मन का भय समझ में आता है, लेकिन आपकी वाइफ को आपकी एक्स के बारे में आपसे ही पता चले, तो बेहतर है। आपकी एक्स बदला लेने के लिए आपकी वाइफ से कुछ भी उलजलूल बता कर आप दोनों के बीच दरार डालने की कोशिश कर सकती है। आप अपनी वाइफ को बता दें कि वह लड़की आपको ब्लैकमेल करने कोशिश कर रही है। आपको इस बात से भी आश्वस्त होने की जरूरत है कि आपके दिल में उस लड़की के प्रति कोई फीलिंग ना हो। अपनी वाइफ को बताएं कि आप उन्हीं से प्रेम करते हैं, वह लड़की तो आपके अतीत का एक हिस्सा है। संभवत: इससे आपकी वाइफ अपसेट होंगी, लेकिन आप अपने व्यवहार से उनको विश्वास दिलाएं कि आप सिर्फ उन्हीं से प्रेम करते हैं। ◆

नयी दुलहन जॉइंट फैमिली में एडजस्ट कैसे करे

- ओपन माइंड के साथ अपने नए परिवार में शामिल हों।
- दिमाग से जॉइंट फैमिली को ले कर किसी प्रकार के पूर्वाग्रह को निकाल दें।
- खुद को परिवार के अन्य मेंबर्स के नए आइडियाज, नए नजरिए और उनकी सोच के साथ एडजस्ट करने को तैयार करें। अपने व्यवहार में लचीलापन लाएं।
- व्यवहारकुशलता दिखाएं, ऐसा कुछ ना कहें, जिससे घर के सदस्यों की भावनाओं को ठेस पहुंचे। नए घर के डेली रुटीन के साथ तालमेल बैठाएं।
- घर में दो लोगों के बीच ना बनती हो, तो आग में घी डालने का काम ना करें। सूझबूझ से काम लें। अपनी पसंद ससुरालवालों पर ना थोपें।

MAGZTER

पीढ़ी दर पीढ़ी स्त्री की बदली सोच

अपर्णा श्रीवास्तव
सफल गृहिणी

प्रतिभा अग्रवाल,
गृहिणी, पार्ट टाइम बिजनेस वुमन

विजया राजे,
नवविवाहिता, प्रोफेशनल

नव्या यादव
टीनएजर

छवि,
आर्किटेक्ट व होममेकर

उषा प्रियंवदा,
90 वर्षीय सुप्रसिद्ध लेखिका

आज दुनियाभर में महिलाओं और उनकी समस्याओं से संबंधित खूब लिखा-पढ़ा जाने लगा है। ऐसा लगता है कि संपूर्ण समाज खासतौर से पुरुष वर्ग सारी महिलाओं का उत्थान करके ही चैन की सांस लेगा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस, महिला शक्ति, वुमंस लिब आदि को एक दिन मना कर कुछ भाग्यशाली, उन्नत महिलाओं के योगदान को सम्मानित कर उन्हें मीडिया में हाईलाइट होता देख कर हम जैसी बेनाम स्त्रियां भी धन्य हो जाती हैं। सोचने लगी क्या महिलाएं समय के बदलते उतार-चढ़ाव से सामंजस्य बना पा रही हैं, कहां क्या कमी रह गयी या सब कुछ सही है? क्या कभी औरों के साथ वर्तमान परिस्थिति में खुद को भी कटघरे में खड़ा कर पाने की हिम्मत कर पा रही हैं। लगा जरा भिन्न आयु वर्ग की चुनिंदा लड़कियों और महिलाओं का अपने और दूसरों के प्रति भाव खंगालें, जिसमें टीनएजर नव्या से ले कर 90 साल की उषा प्रियंवदा ने थोड़ा-बहुत जो कहा, वह साझा कर रही हूं—

MAGZTER

नव्या यादव, टीनएजर

कॉलेज स्टूडेंट

नव्या सुंदर, इंटेलिजेंट, आकर्षक व्यक्तित्व की धनी होने के बावजूद अपनी एज ग्रुप की लड़कियों में अपने को मिसफिट पाती हैं। उनका मानना है कि आजकल की लड़कियों में इंटेलिजेंट होने से अधिक 'पॉपुलर' होने की चाह है। यानी किसी भी जुगाड़ से अपने को करीबी लोगों, टीचर्स, सहपाठियों के बीच बेस्ट दिखाना। घर के वातावरण में तो सब ठीक है, सिक्योरिटी का इतमीनान रहता है, पर बाहर नव्या को गंदी नजरें नागवार गुजरती हैं। रात में अकेले बाहर निकलने पर कोई साथ होना चाहिए या फोन हमेशा रेडी हो। नव्या को लगता है, आज हम किसी भी परिस्थिति का सामना करने के लिए मेच्योर हैं। जेनरेशन गैप का सामना करना पड़ता है, खासतौर पर ड्रेसिंग अप में। आज की टीनएजर घर में टकराव की स्थिति के लिए खुद को जिम्मेदार नहीं ठहराती।

श्रिया, 22 वर्ष

पढ़ाई पूरी करके जॉब सर्च में मशगूल

श्रिया के अनुसार उनकी एज ग्रुप की लड़कियां किसी भी चुनौती का सामना करने में अपने को समर्थ पाती हैं। वे स्वतंत्र हैं, स्वतंत्र रहना चाहती हैं, रात-बेरात बाहर जाने में अपना खयाल रखना उन्हें बखूबी आता है। पर कितनी लड़कियां ऐसा कर पाती हैं, यह उनके घर के माहौल पर निर्भर करता है। हमें डर-डर कर रहना नहीं सिखाया गया है। श्रिया यह मानती हैं कि घर में कम से कम सेक्स पर खुल कर बातचीत जरूरी है। वे समाज में बदलाव लाना चाहती हैं। श्रिया कहती हैं, ''मैं अपने फ्रेंड सर्कल में ज्यादा सहज महसूस करती हूं, पर परिस्थितिवश अपरिचित लोगों से बातचीत में कोई ऐतराज भी नहीं।'' एक बात उन्हें खलती है कि स्कूलिंग के बाद कॉलेज स्तर पर लड़कियों के लिए स्पोर्ट्स एक्टिविटीज पर ध्यान नहीं दिया जाता है। कॉलेज के स्तर पर भी जल-थल-वायु प्रशिक्षण शामिल होना जरूरी है, जिससे महिला ऑफिसर्स में बढ़ोतरी हो, महिला सशक्तीकरण बढ़े। अत्यधिक मोबाइल, टीवी से एडिक्ट लोग, खासतौर से बच्चे उन्हें असहज कर जाते हैं।

विजया राजे, 30 वर्ष

नवविवाहिता, प्रोफेशनल

विजया को लगता है आज समाज में महिलाओं की स्थिति काफी बेहतर है, लोग हमारे हुनर और काबीलियत को स्वीकारने लगे हैं। हमें अपने विचारों को कार्यान्वित करने की स्वतंत्रता मिली है। पर कितने ही विषयों पर अपने बड़ों से सहमति नहीं होती है, अंतत: हमें समझौता करना पड़ता है। राजनीति चर्चा में रुझान कम है, क्योंकि उन्हें लगता है कि राजनीति धर्म और जातिवाद से जुड़ी है। उनकी हमउम्र महिलाएं अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हैं, जो बहुत कुछ गलत लाइफस्टाइल की देन है। सोशल सीन पर उनके विचार से लव जिहाद एक मुद्दा मात्र है, व्यक्तिगत स्वतंत्रता के खिलाफ है। विजया के अनुसार, ''हमारी एज ग्रुप के लोगों को शायद अपने से बड़ों और छोटों के बीच बैलेंस बनाना पड़ता है, हमें ही सबसे ज्यादा संयम और नियम से रहना पड़ता है। हमारे ऊपर सारे सुधारों और फैमिली केअर की जिम्मेदारी आती है।''

अपर्णा श्रीवास्तव, 40+

एमबीए, सफल गृहिणी

मैं मानती हूं कि मेरी हमउम्र महिलाओं की स्थिति पहले से ज्यादा सम्माननीय बनी है। कई मामलों में वे पुरुषों से बराबरी की हकदार हैं, पर यह शायद एक लंबी लड़ाई की शुरुआत है। महिलाओं में राजनैतिक जागरूकता, आत्मनिर्भरता और खुली सोच प्रगति की ओर बढ़ते कदम हैं। सोशल मीडिया विचारों को व्यक्त करने का माध्यम हो गया है, जिसके लाभ हैं, तो दूसरी ओर दूरगामी दुष्प्रभाव भी नजर आते हैं। महिलाएं अधिकतर अपनी सेहत को नजरअंदाज करती हैं। मुझे लगता है मॉडर्न टीनएजर्स को बड़ों के अनुभवों से सीखने की जरूरत है। वैसे हम बच्चों को नियम पालन का पाठ पढ़ाते यह भूल जाते हैं कि पहले स्वयं नियमबद्ध होना होगा। अपर्णा के अनुसार सफल दांपत्य जीवन की नींव आपसी समझदारी, संवेदना पर टिकी है–जरा सी चूक इसे पटरी से उतार सकती है। पर मैरिज में सिर्फ स्त्री से ही मेहनत करने की उम्मीद की जाती है।

प्रतिभा अग्रवाल, 40+

गृहिणी व पार्ट टाइम बिजनेस वुमन

मुझे लगता है कि हर पीढ़ी में स्वयं महिलाएं ही दूसरी महिलाओं की राह में बाधक बनती हैं। रूढ़िवादी परंपराओं में आज तक जकड़ी औरत दूसरों पर नियम-कानून, लांछन लगाने में किसी से कम नहीं। सामाजिक हिंदी सीरियल्स घटिया विचारों का छौंक लगाते रहे हैं। मैंने तो खुद सिर पर कभी पल्लू नहीं रखा। आज तो यह सब बिलकुल नहीं चलता, नयी बहू आती है, जीन्स-टॉप पहन ट्रेंडी रहती है। आज के टीनएजर्स किसी बात में कम नहीं। टीनएज बच्चों के फ्रेंड्स से भी दोस्ती करने में बुराई नहीं। इससे हमारे बच्चे खुल कर हर समस्या को डिस्कस करेंगे। मेरी अपनी बेटी 7 साल की है, उसकी कुछ सहेलियां बड़ी उम्र की हैं, अकसर मुझसे पूछती, 'मम्मा, पीरियड्स क्या होता है, मेरी फ्रेंड्स मुझसे छुपा कर बातें करती हैं।' मैं उसे टाल जाती, फिर एक दिन सोचा, उसे बैठा कर सब समझा ही दूं। उस दिन के बाद उसने कुछ नहीं पूछा।

मेरे लिए मेरा मी टाइम बहुत जरूरी और मायने रखता है। हर शाम एक-डेढ़ घंटे सोसाइटी में फ्रेंड्स के साथ वॉक कर ठहाके लगाना मेरे फिजिकल और इमोशनल व्यक्तित्व को बूस्ट करता है।

कुछ दिन पहले हमारा बुरा सा वक्त चल रहा था। घरवालों के कहने पर पति की कुंडली दिखायी, तो पंडित जी ने कहा, ''आप पत्नी, जो अन्नपूर्णा है, के बनाए खाने की तारीफ कर दिया करें, तो समृद्धि आएगी।'' यह तो याद नहीं हमारे दिन बहुरे कि नहीं, पर तबसे तारीफ जरूर मिल जाती है...

छबि 40+

आर्किटेक्ट, प्रोफेशनल व होममेकर

हम उस जेनरेशन के हैं, जिन्होंने बचपन से आज तक के समय में जमीन-आसमान का अंतर देखा है और उसे बखूबी अपना भी लिया है। बिना टीवी के दिन, फिर ब्लैक एंड वॉइट टीवी से आज का स्मार्ट टीवी, बिना मोबाइल से स्मार्टफोन तक। जॉइंट फैमिली से न्यूक्लिअर फैमिली तक हमने सब देखा। एक समय वह था जब महिलाओं के लिए बाहर काम करना बड़ी बात होती थी, आज वर्किंग वुमन की मांग बढ़ी है। हम अपनी प्राथमिकताओं के प्रति जागरूक हैं। राजनीति भी अब कुछ गिने-चुने परिवारों के हाथ से निकल आम आदमी की पहुंच में आ गयी है। इसका काफी श्रेय सोशल मीडिया को जाता है। साधारण महिलाएं भी अपनी राय व्यक्त करने में झिझकती नहीं। हम दूसरों से उम्मीदें तो रखते हैं, पर उन पर पूरे जीवन की सारी आस नहीं टिका देते। हम अपनी खुशी पाना जानते हैं, खुश रहने की कोशिश भी करते हैं। सुख व संतोष ही जीवन की सबसे बड़ी निधि है।

भावना गुप्ता, 40+

एक जागरूक गृहिणी

मैं अपने चारों ओर जब देखती हूं, तो अपने आपको बेहद भाग्यशाली पाती हूं, खुश हूं, क्योंकि

MAGZTER

अलका पाठक,
70 वर्षीय गृहिणी

भावना गुप्ता,
जागरूक गृहिणी

श्रिया श्रीवास्तव,
जॉब सर्च में मशगूल

आज मैं जो कुछ भी हूं, मुझे लगता है, पति के सहयोग के बिना शायद मुमकिन ना होता। हम अपने घर-द्वार, पति, बच्चों को जीवनभर बहुत लगन व प्यार से संवारते-निखारते रहे, लेकिन अपनी देखभाल में भी कोई कमी ना आने दी। कहने को हम उम्र के चालीस पड़ाव पार कर चुके हैं, पर खुद को किसी यंग जेनरेशन से कम नहीं समझते। कहने का मतलब यह है कि हम अपने को भरपूर प्यार करते हैं, तभी तो प्यार बांट पाते हैं ।

मैं प्रेगनेंट थी, साढ़े तीन साल का बेटा भी था, मेरे पति ने बहुत दबाव डाल कर मुझे कथक व शास्त्रीय संगीत जॉइन करने को बाध्य किया। खुद लेने-छोड़ने जाते थे। मुझे अकसर अपनी मां याद आती हैं, जिन्होंने अपनी इच्छाओं को दबा घुट-घुट कर जिया।

हम सभी हमउम्र सहेलियां भले ही फैशन-स्टाइल में अपडेटेड हों, पर ऐसा नहीं कि हम अपने चारों ओर हो रही घटनाओं के प्रति जागरूक नहीं है। हम सभी क्षेत्रों में रुचि व स्वतंत्र राय रखते हैं। जरूरत पड़ने पर गलत राय या व्यवहार को आड़े हाथ भी ले लेते हैं। अपने बच्चों को भी सभी से प्यार करना सिखाया है। कितनी बार बच्चों को सिखाते कुछ हैं, जबकि खुद करते हैं उसके विपरीत। बच्चे बड़ों को फॉलो करते हैं, यह जानते हुए भी स्वयं नियम पालन नहीं करते, ज्यादातर अपनी ही जिद मनवाते हैं। भई परफेक्ट तो कोई नहीं होता ना...

अलका पाठक, 70 वर्ष

गृहिणी, एमए गोल्ड मेडलिस्ट,

पद्म भूषण फ़िराक़ गोरखपुरी की भतीजी अलका पाठक का मानना है कि भारत की आजादी के आसपास जन्म लेनेवाली महिलाएं काफी भाग्यशाली हैं, उन्हें शिक्षा और संस्कारों के साथ जीवन के अनेक अवसर प्राप्त हुए, जिनसे वे गुणी व निपुण हो सकीं। ये महिलाएं ढेरों अवसर होते हुए भी रिश्तों को सींचने में, अपने घरों को सजाने, पुरुष की परछाईं बन कर आनंद पाने में और दिमाग से ज्यादा दिल से काम लेने में अपना सारा जीवन अपने से अधिक दूसरों के लिए जीती रहीं। आज युवा नारी का एक बदला हुआ नया रूप है। वे अपनी अभिलाषाओं, परिवार की जिम्मेदारियों व अपने व्यवसाय में संतुलित तालमेल बिठाने में किसी से कम नहीं। देश और समाज के प्रति जागरूक रह कर समय के साथ चलने की कोशिश में रहती हैं। अपना खयाल रखना, पार्लर जाना, अखबार पढ़ना उनकी दिनचर्या का हिस्सा है। दिल के ऊपर दिमाग का हावी होना उनके जागरूक होने का परिचायक है।

रही बात आज की बालिकाओं की, तो सोशल मीडिया के चलते वे अथाह जानकारी व आत्मविश्वास से भरपूर हैं। आज की टीनएजर अपने लिए, अपने सपनों के लिए जीवन में कुछ कर गुजरने का जज्बा रखती हैं, आर्थिक स्वावलंबन को प्राथमिकता देती हैं। कामयाब होंगी, पर डर है कि चोटी पर पहुंच अकेली ना पड़ जाएं... हां, स्मार्टफोन साथ जरूर होगा।

जीवन के सात दशक पूरे होने पर मुझे ईश्वर ने हर क्षेत्र में समृद्ध किया, मैं एक संतुष्ट महिला हूं, पर मेरा यह मानना है कि कुछ अपने से कम नसीबवालों के प्रति भी हमारी जिम्मेदारी बनती है। इस फर्ज को पूरा करने में मैं और मेरी फ्रेंड्स आगे रहती हैं। उन महिलाओं को जो 'समय नहीं मिलता' की दुहाई देती हैं, मेरा कहना है, ''समय ही समय है, बस इरादे बनाओ, सीट बेल्ट बांधो और कूद पड़ो। सब कुछ संभव है...''

उषा प्रियंवदा, 90 वर्ष

सुप्रसिद्ध लेखिका

सुप्रसिद्ध लेखिका, अपनी कहनियों व उपन्यासों के जरिए महिलाओं की भावनाओं को उजागर करतीं रचनाकार उषा प्रियंवदा कई दशकों से अमेरिकन परिवेश में रह रही हैं। उनका मानना है कि आज की 20-25 साल की स्त्री पहले से अधिक जागरूक है। शिक्षा, टेलीविजन, सोशल मीडिया, पढ़े-लिखे माता-पिता उनकी इस मनोस्थिति के लिए सहायक हैं। महिलाएं अपने अधिकारों के साथ अपना मान-सम्मान बचाने की जिम्मेदारी के प्रति सजग हैं, जो बहुत आशाजनक है। उषा जी को एक 85 वर्ष की महिला ने कहा कि वे नरेंद्र मोदी को वोट देंगी, क्योंकि मोदी जी की सरकार ने टॉयलेट की सुविधा और सम्मान के साथ जीने का अवसर दिया। वहीं दूसरी महिला, जो अपने पति से छुपा कर सारी उम्र कई हजार रुपए जो बिस्तर के नीचे छुपा कर जमा करती आयी थीं, वे नोटबंदी के कारण बेकार हो गए, उनके लिए मोदी उनके वोट के हकदार नहीं। पहले महिलाओं की इतनी स्वाधीन सोच नहीं थी।

आज की टीनएजर को अपनी संकुचित दुनिया के बाहर कोई दिलचस्पी नहीं है, कंज्यूमरिज्म अधिक है। टीवी और मोबाइल पर इतना समय बिताती हैं कि अपनी जड़ों से दूर होती जा रही हैं। मुझे याद है एक छात्रा मुझसे लड़ने लगी और मुझे सोशल मीडिया पर ट्रोल भी किया कि मैं विदेश में रहती हूं, इसलिए मुझे सामान्य ज्ञान नहीं है, क्योंकि मैंने उसके उत्तर को गलत कर दिया कि राम-लक्ष्मण जुड़वां भाई थे।

उनकी हमउम्र महिलाओं के प्रति काफी सकारात्मक सोच है। वे सचेत हैं, पढ़ती-लिखती हैं, आर्थिक रूप से संपन्न हैं, जिंदगी की जिम्मेदारियों से मुक्त हैं। दूसरी ओर परंपरागत महिलाओं का वही हाल है, घर के कामकाज की व्यवस्था, अपने बच्चों के बाद पोते-पोतियों का ध्यान रखना।

◆ **छाया श्रीवास्तव**

HV F 4+5

coloréssence®

Color your spirit

Season of Glam
The Economic Times ICONIC BRANDS OF INDIA
Made In India
#VocalForLocal
coloréssence GOLD
Premium PRIMER
coloréssence GOLD
PORE REFINER
Satin Smooth Base
coloréssence
ULTRA
WET N DRY EYESHADOW

Trade Enquiries: 011-41345136, 40043521, 9958772333

www.coloressence.com | Follow us on @coloressenceofficial

Dusky Skin

सांवली रंगत और स्किन केअर

स्किन टोन सांवली है, तो खास केअर करें, जिससे त्वचा स्वस्थ दिखे और मेकअप में स्किन का टेक्सचर स्मूद दिखे। डस्की स्किन की केअर कैसे करें और मेकअप में किन बातों का ध्यान में रखें, आइए जानें—

सांवली या डस्की स्किन टोन पर मेकअप करना थोड़ा मुश्किल है, पर नामुमकिन नहीं। यह स्किन टोन लाइट या मीडियम मेकअप करने पर खूबसूरत दिखायी देती है और चेहरे के फीचर्स उभरते हैं। मेकअप करने से पहले यह तय करें कि इस टोन पर लिप मेकअप और आई मेकअप के लिए कौन से ब्यूटी प्रोडक्ट्स चुने जाएं।

स्किन केअर

- संतरे के छिलकों को सुखा कर उसका पाउडर बना लें। इसमें मुलतानी मिट्टी और बेसन मिला कर चेहरे पर 15 मिनट तक लगा रहने दें। फिर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। त्वचा चमकती नजर आएगी।
- रात को कुछ बादाम दूध में भिगो कर रखें। सुबह छिलका उतार कर इन्हें बारीक पीस लें। इसमें 1 चम्मच संतरे का रस डाल कर लेप की तरह चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट के बाद धो लें।
- एलोवेरा का ताजा पल्प लें। इसमें भीगे हुए बादाम का पेस्ट मिला कर चेहरे पर लेप लगाएं और 1/2 घंटे के बाद धो लें।

- गुलाब के फूलों को पीस कर इसमें 2 या 3 बूंदें ग्लिसरीन की डालें और थोड़ा सा दूध मिला कर पैक तैयार करें। इसे चेहरे पर 15 मिनट तक लगा कर रखें और फिर धो लें।

फाउंडेशन का परफेक्ट ब्लेंड

- टू मैच सुपर ब्लेंडेबल मेकअप या मैट प्लस पोरलेस फाउंडेशन स्किन पर अच्छी तरह से ब्लेंड करें, जिससे स्किन टोन मेकअप करने के बाद परफेक्ट लगे।
- जरूरी नहीं है कि डस्की स्किन टोन पर सिंगल शेड का इस्तेमाल करें। स्किन टाइप को देखते हुए मैट या क्रीमी फाउंडेशन चुन लें। अगर कॉम्बिनेशन स्किन टाइप है, तो ऑइली और ड्राई स्किन के लिए अलग-अलग फाउंडेशन लगाएं। दोनों फाउंडेशन के शेड एक जैसे ही होने चाहिए, इस बात का खयाल रखें।

MAGZTER

आई शैडो की नयी स्ट्रेंथ

- डस्की स्किन टोन पर गोल्डन शेड मेकअप की स्ट्रेंथ है। लाइट गोल्डन आई शैडो को ब्रो बोन्स पर लगाएं।
- ब्रोंजर भी कॉम्पलेक्शन की ब्यूटी को हाईलाइट करने के लिए अच्छा है। इससे नेचुरल ग्लो आएगा। इसे जरूरत से ज्यादा ना लगाएं। शिमर का लेवल कम रखें। डार्क स्किन टोन पर ग्लिटर स्टैंड निखरता है, पर जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल करने पर डिस्को मेकअप ना लगे, इस बात का ध्यान रखें।
- इतना ही नहीं, काजल की जगह कुछ मेटेलिक शेड की आई पेंसिल इस स्किन टोन पर जंचती हैं।

फॉरएवर ब्लश

- पीच और पिंक शेड्स चीक्स पर नेचुरल ग्लो लाने के लिए परफेक्ट हैं। लेकिन यह जरूरत से ज्यादा ना लग जाएं, इसके लिए ब्लॉटिंग पेपर या फिर प्रेस पाउडर तैयार रखें।

प्रेस पाउडर में भी मीडियम और डार्क शेड्स का इस्तेमाल करें, जो स्किन में अच्छी तरह से ब्लेंड हो सके। ऐसा माना जाता है कि सांवली रंगत की युवतियों को एसपीएफ लगाने की जरूरत नहीं होती, पर यह बात सच नहीं है। मेकअप एक्सपर्ट मानते हैं कि किसी भी स्किन टोन पर मेकअप से पहले एसपीएफ लगाना जरूरी है, वरना धूप में स्किन रूखी और मेकअप पैची दिखायी देगी।

स्मार्ट लिप कलर

- कॉपर ब्राउन हमेशा सांवली रंगत पर खूबसूरत दिखता है। रेड युनिवर्सल कलर है, जो हर स्किन टोन के साथ मैच करता है। सिर्फ रेड के शेड को ध्यान में रखने की जरूरत है। रोज पिंक, टोप, मजेंटा, फ्यूशिया, चॉकलेट ब्राउन और पीच जैसे रंग सांवली त्वचा पर अच्छे दिखते हैं। नियॉन ऑरेंज कलर भी इस स्किन टोन पर फबता है।

@ home

दिन में एक बार बेसन और दूध का घोल बना कर चेहरे और गरदन पर लगाएं। इससे सांवली तैलीय त्वचा निखरेगी। हफ्ते में तीन बार मिल्क एंड हनी स्किन टोनर लगाएं। इसके लिए कच्चे दूध में 2-3 बूंदें शहद की मिलाएं और रुई डुबो कर चेहरे और गरदन पर लगाएं। त्वचा रुखी है, तो इसके रेगुलर इस्तेमाल से रूखापन दूर होगा। चेहरे पर असमय पड़नेवाली झुर्रियां भी दूर होंगी। बदरंग त्वचा हो, तो दही, हल्दी और जौ का आटा मिक्स करके लगाएं।

सोमाली अधिकारी
सौंदर्य विशेषज्ञ

◆ अनु

Self Makeup

अपनी मेकअप आर्टिस्ट खुद बनें

ब्यूटी पार्लर खुल चुके हैं, लेकिन घर में ही मेकअप करने का इरादा है, तो आई शैडो, ब्लश और लिपस्टिक से खुद मैजिक क्रिएट करें—

कभी सोच कर देखें कि अगर किसी गेट टूगेदर में जाना हो और पार्लर में जाने का टाइम नहीं हो या फिर सेफ्टी के तौर पर घर में मेकअप करना है, तो किन बातों को ध्यान में रख कर परफेक्ट मेकअप किया जा सकता है? मेकअप आर्टिस्ट मानते हैं कि मेकअप में सबसे खास बात ध्यान में रखनेवाली है कि मेकअप प्रोडक्ट्स एक्सपायरी डेट के ना हों। अगर ऐसा हुआ, तो आंखों में काजल का स्मूद फ्लो नहीं आएगा, आई लाइनर की पपड़ियां उतरने लगेंगी और पुरानी लिपस्टिक के अपना एक्चुअल कलर खोने की वजह से पूरा मेकअप बुझा-बुझा दिखने लगेगा। पुराना आई शैडो और ब्लश ऑन एक घंटे के बाद ही फीका पड़ने लगता है। अच्छा होगा कि फ्रेश मेकअप प्रोडक्ट्स के अलावा, मेकअप टूल्स और एप्लिकेशन पर भी फोकस करें। जब मेकअप से जुड़ी ये बातें परफेक्ट होंगी, तो मेकअप नेचुरल और स्मूद दिखायी देगा।

मेकअप बेस

- फाउंडेशन वही लगाएं, जो स्किन टोन से मैच करता हुआ हो। फाउंडेशन स्किन टोन से जितनी अच्छी तरह

मैच करेगा, मेकअप उतना ही नेचुरल दिखेगा। इसीलिए पाउडर फाउंडेशन के लिए ब्रश और लिक्विड फाउंडेशन के लिए ब्यूटी ब्लेंडर पफ का इस्तेमाल करें। इससे फाउंडेशन एकसार लगेगा और पैची नहीं दिखेगा।

- इंडियन स्किन टोन पर आइवरी शेड सबसे अच्छा माना जाता है। अगर डे फंक्शन के लिए रेडी हो रही हैं, तो एसपीएफ युक्त फाउंडेशन लगाएं।
- अगर सेंसेटिव स्किन है, तो मिनरल फाउंडेशन लगाना सही है। वॉटर बेस्ड फाउंडेशन ऑइली स्किन के लिए सही है। ईवनिंग मेकअप के लिए शिमरयुक्त फाउंडेशन स्किन पर एक्स्ट्रा ग्लो करता है। इसे लगाने से पहले चेहरे पर जहां दाग-धब्बे हैं, वहां कंसीलर स्टिक लगाएं और अच्छी तरह से ब्लेंड करें।
- ड्राई स्किन हो, तो मॉइश्चराइजर लगाने के बाद फाउंडेशन लगाएं। अगर एसपीएफ युक्त फाउंडेशन नहीं है, तो फाउंडेशन लगाने से 10 मिनट पहले एसपीएफ लगाना ना भूलें।

कम उम्र की युवतियां शो स्टॉपर लुक के लिए ब्राइट कलर के आई शैडो और नेल पेंट लगा सकती हैं। बबलगम पिंक, फ्यूशिया, मैरीगोल्ड ऑरेंज और सनफ्लावर येलो कलर हॉट लुक देते हैं।

आई मेकअप

- आंखों का मेकअप ज्यादा देर तक टिका रहे, इसके लिए आई प्राइमर लगाएं। ऊपर से लूज पाउडर लगाएं और एक्स्ट्रा पाउडर निकाल दें।
- आई शैडो पैलेट में से अपनी ड्रेस के साथ मैच करता हुआ आई शैडो चुनें। पहले आई शैडो आंखों के ऊपर लगाएं। आंखों की शेप को उभारने के लिए उसी आई शैडो का लाइट शेड ब्रो बोन पर लगाएं।
- आंखों में काजल के 2 से 3 कोट लगाएं। इस बात का ध्यान रखें कि लोअर और अपर लाइन पर काजल लगाएं।
- आई लाइनर लगाएं और कुछ देर बाद मस्कारा के 2 लाइट कोट लगाएं। अगर आंखें बड़ी हैं, तो आंखों के किनारों से आई लाइनर की नोक ना निकालें। इससे आंखें और भी बड़ी दिखेंगी। छोटी आंखों के किनारों से नोक निकाल सकती हैं। इससे फीचर शार्प और आंखें बड़ी दिखेंगी ।
- ईवनिंग मेकअप लगा रही हैं, तो डार्क आई शैडो का इस्तेमाल करें। जब भी दो शेड का एक साथ इस्तेमाल करें, अपनी ड्रेस, समय, अवसर और ड्रेस के कलर को भी ध्यान में रखें।

ब्लश ऑन

- डे मेकअप और ईवनिंग मेकअप में ब्लश ऑन के अलग-अलग शेड इस्तेमाल किए जाते हैं। स्किन टाइप को देखते हुए क्रीम ब्लश और पाउडर ब्लश ऑन को ट्राई करें। रिच पिंक, वॉर्म मोव, डीप पीच कलर मीडियम स्किन टोन पर अच्छे लगते हैं।
- कोरल, पीच और ब्राउन डार्क स्किन टोन पर फबते हैं। फेअर स्किन टोन पर बेबी पिंक ब्लश ऑन अच्छा लगता है। दो घंटे में एक बार ब्लश ऑन का टचअप कर सकती हैं। इसके लिए ब्लेंड्स का इस्तेमाल करें।
- एक बार ब्लश ऑन का शेड तय हो जाए, तो एप्लिकेशन पर ध्यान दें। चीक बोन्स पर ब्लश ऑन का शेड उभर कर आता है। होंठों को 'ओ' कहने के अंदाज में गोल करें। चीक बोन्स उभरेंगे, जिस पर आसानी से ब्लशर ब्रश से लगाया जा सकता है।

ध्यान रहे कि अगर पिंक लिप कलर इस्तेमाल कर रही हैं, तो पिंक ब्लश, पिंक आई शैडो या पिंक नेल पेंट ना लगाएं। सभी कुछ पिंक नहीं होना चाहिए। कलर में ब्रेक देना जरूरी है। आई शैडो में कुछ अर्दी शेड ट्राई करें।

लिपस्टिक

- होंठों की शेप को डिफाइन करने के लिए लिपस्टिक लगाने से पहले लिप लाइनर होंठों पर लगाएं। इससे शेप उभरेगी। अब होंठों के बीच में लिप ग्लॉस लगाएं। इससे होंठ सॉफ्ट दिखेंगे और एक्स्ट्रा शाइन आएगी।
- होंठों पर अगर लिप ब्रश से लिप कलर लगाया जाए, तो होंठों पर लिपस्टिक ज्यादा अच्छी तरह से लगेगी और देर तक टिकेगी।
- रेड, मैरून, रस्ट, पिंक, ऑरेंज, मोव और ब्राउन ऐसे शेड्स हैं, जो इंडियन स्किन टोन पर खूब फबते हैं। ईवनिंग मेकअप में शिमर लिप कलर ट्राई करें।

◆ **रूबी**

MAGZTER

अलबेले कपल्स

हम ऐसे ही हैं

कभी प्यारी चुहल, तो कभी तीखी नोकझोंक ! हर पल कुछ ना कुछ अजीबोगरीब करते ये अलबेले कपल दांपत्य जीवन में नए-निराले कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं—

शादीशुदा जिंदगी के अपने मजे हैं। दुनियावाले मियां-बीवी के दरम्यान बेइंतहा मोहब्बत देख कर रश्क करते हैं, जबकि कई बार हकीकत कुछ और ही होती है। इसमें कोई शक नहीं कि आज के मॉडर्न कपल्स में आपसी प्रेम बेशुमार है, लेकिन अकसर ये अपनी ऊलजलूल हरकतों से पार्टनर को खिजा देते हैं और पार्टनर के पास सिर धुनने के सिवा दूसरा चारा नहीं बचता। कभी ये सरप्राइज देने के चक्कर में कुछ अजीबोगरीब कारनामा कर बैठते हैं। कभी एक को दूसरे की कोई बात पसंद नहीं आती, तो वह अपने तरीके से उससे मीठा बदला लेने की कोशिश करता है। हां, इतना जरूर है कि ये अलबेले कपल्स जिंदगियों की उलझनों को इन्हीं बेसिरपैर की हरकतों से सुलझाते हैं और एक-दूसरे के हमदम बने रहते हैं। आइए, मिलते हैं ऐसे ही कुछ जोड़ों से, जिनकी बातें आपके चेहरे पर मुस्कान ला देंगी—

> “
> मैं पंजाबी हूं और मिलन बिहार से। हमने अपनी मर्जी से शादी की। हम दोनों जॉब करते हैं और दिल्ली में रहते हैं। एक दिन मिलन घर आए, तो देख कर चौंके कि लंबे बालोंवाली सिमरन ने अचानक बॉयकट करा लिया है। मिलन कौन से कम निकले, 2-3 महीने तक सैलून गए ही नहीं और बाल बढ़ा कर चोटी रख ली। हम ऐसे ही हैं, नहले पे दहला ! -सिमरन, *आईटी प्रोफेशनल*
> ”

वैसे तो पीयूष मुझे क्लास 6 से जानते हैं, लेकिन आज भी मैं लूडो खेलते समय चीटिंग जरूर करती हूं, जिसका पता उनको मेरी जीत के बाद ही चलता है। मुझे भी उनकी होशियारियां पता होती हैं कि बाहर से आने के बाद बाथरूम की तरफ रेस लगाने का मौका नहीं चूकते। ऐसी नोंकझोंक हमारे रिश्ते के लिए टॉनिक है।

-रत्ना अरोड़ा चावला, *मैनेजर-एक्सपोर्ट्स*

मैं कुकिंग हरगिज नहीं कर सकता। हां, रिचा का हाथ ना जल जाए, इसीलिए तलने का जोखिम उठा लेता हूं। खाना बनाने को ले कर हमारा अकसर गृह युद्ध चलता है और सुलह शॉपिंग से ही होती है।

-फार्मा कंपनी में प्रोडक्ट मैनेजर सुशील और टीचर रिचा

“मैं हूं संगना और मेरे हसबैंड मंगल। दोनों में खूब प्यार है। रोज साथ-साथ प्यार से डिनर खाते हैं, लेकिन चॉकलेट में नो कॉम्प्रोमाइज। संगना की चॉकलेट संगना ही खाएगी और मंगल अपनी चॉकलेट का एक पीस भी मुझसे शेअर नहीं करेगा। मजा तब आता है जब एक ही चॉकलेट दोनों को शेअर करनी पड़े। दोनों झगड़ पड़ते हैं आखिरी पीस के लिए।

-संगना, *मीडिया पर्सन*”

'सारी' शब्द को हमने अपनी मैरिड लाइफ में गूढ़ मंत्र मान लिया है। हम कभी भी कोई भी छोटे-मोटे झगड़ों को बाकी कपल्स की तरह लंबा खींचने में विश्वास नहीं रखते। अपने झगड़ों को जल्दी सुलझाने की कोशिश करते हैं। हम दोनों में एक कॉमन बात है कि हम एक-दूसरे के दोस्तों और सहेलियों को बर्दाश्त नहीं कर पाते हैं।

- सॉफ्टवेअर इंजीनियर राजेश और उनकी होममेकर पिंकी

मेरे पति अपने फोन का पासवर्ड हर हफ्ते बदलते रहते हैं। मैंने किसी तरह उनका पासवर्ड पता कर लिया और फोन में अपना फिंगरप्रिंट लॉक लगा दिया। पर वे भी कम नहीं हैं, फिंगरप्रिंट लॉक डिसेबल करके रोज पासवर्ड बदल देते हैं। मैं मौका तलाश रही हूं।

-निधि और विकास

> “
> हसबैंड अनूप को फोटोग्राफी की सनक है। हम कहीं भी जाते हैं, तो वे फोटो खींच-खींच कर बोर कर देते हैं। आजकल तो मैं एक प्लान पर काम कर रही हूं। हम जब कहीं भी जाते हैं, तो कई बार उनकी बात अनसुनी करके आगे भाग जाती हूं। वे पीछे से आवाज लगाते रहते हैं, मैं इधर-उधर छुप जाती हूं। हर ट्रिप पर इस वजह से कभी नोकझोंक होती है, तो कभी मजा आता है। -मोनिका और अनूप
> ”

मेरे हसबैंड अमित मुझे स्पेशल फील कराने के लिए नयी रेसिपी ट्राई करते रहते हैं। पर मुझे पता होता है कि आज तो ब्रेकफास्ट के लिए बननेवाली डिश लंच में मिल पाएगी। अमित कैंडी क्रश खेलने के शौकीन हैं, जबकि मुझे यह बिलकुल पसंद नहीं। उनको चिढ़ाने के लिए ही मैं बिग बॉस देखती थी, उनको यह बिलकुल पसंद नहीं है। ऐसी ठिठोली ने हमारे प्यार को जवां रखा है।

-मोहिनी शर्मा, होममेकर

आप कहेंगे कि इस उम्र में भी भला प्यार-मोहब्बत की बातें कौन करता है, तो मेरा जवाब है—अजी, हम करते हैं ना ऐसा ! इसमें बुराई ही क्या है? जब भी मैं ऑफिस के लिए निकलती हूं, हाल ही में रिटायर हुए मेरे हसबैंड बालकनी में खड़े हो कर जोर से बिंदास *लव यू डॉल* कह कर फ्लाइंग किस उछाल देते हैं। मैं भी कम हूं क्या, उनकी फ्लाइंग किस को अदा से कैच कर लेती हूं और अपना जवाबी किस भी भेजती हूं। हमें परवाह नहीं कि आसपास रहनेवाले हमारे बारे में क्या सोचते हैं। जब प्यार है, तो उसे दिखाने में हर्ज ही क्या है। फिर हम मियां-बीवी ही तो हैं, कोई गैर नहीं। -नीलिमा, *एक एनजीओ में कार्यरत*

गौरव अपने बिजी शेड्यूल में से शिवानी को स्पेशल फील कराने के लिए तरह-तरह के सैंडविच और कॉकटेल बना कर देते हैं। गौरव का कहना है, ‘‘मैं शिवानी की तारीफ नहीं करता, लेकिन उसकी किचन, गार्डनिंग और बच्चों के होमवर्क में हेल्प जरूर करता हूं। अपनी खूबसूरत बीवी की खूब फोटो क्लिक करता हूं।’’ शिवानी मानती हैं, ‘‘गौरव ही मेरा फुल टाइम जॉब है। बनना-संवरना और हेल्थ मेंटेन करना मेरा पार्ट टाइम जॉब है।’’

- सीनियर मैनेजर, हेल्थकेअर एनालिटिक्स गौरव
और होममेकर शिवानी

◆ वनिता टीम

शहनाज हुसैन

मास्क और सन टैनिंग

धूप में मास्क पहन कर निकलने पर मास्क से ढका हुआ हिस्सा और खुली त्वचा के रंग में फर्क दिखने लगता है। इस टैनिंग से कैसे बचें।

इन दिनों धूप से ज्यादा गरमी महसूस हो रही है। कुछ देर धूप में खड़े हो जाएं, तो सन टैनिंग तय है। स्थित और भी बुरी हो सकती है, अगर मास्क पहने हुए धूप में घूमने पर चेहरा जलने लगे। नतीजा, मास्क से ढका हिस्सा सफेद और बाकी हिस्से का रंग धूप की वजह से दब जाता है। ऐसे में जब भी धूप से घर वापस आएं, चेहरे की देखभाल करने की जरूरत है। हमेशा कॉटन का मास्क पहनें, जिससे त्वचा सांस लेती रहे। सिंथेटिक मास्क पहनने से बचें। रोज सूती के मास्क बदलें व धो कर सुखाएं। गरमियों में हल्के रंग के मास्क पहनें। डार्क रंग के मास्क से त्वचा ज्यादा गरमी सोखेगी और रैशेज और मुंहासे होने की आशंका बढ़ेगी। इसीलिए मास्क का इस्तेमाल करते समय त्वचा की किस तरह देखभाल करें, यह भी जानें–

एलोवेरा का जादू : एलोवेरा का फ्रेश पल्प कांच की कटोरी में निकालें। इसमें थोड़ा सा गुलाबजल मिक्स करें। चेहरे, गरदन को कच्चे के दूध से साफ करें और ठंडे पानी से धो लें। चेहरे को थपथपा कर सुखाएं और तैयार एलोवेरा व गुलाबजल का पेस्ट चेहरे और गरदन पर लगाएं। इससे चेहरे की टैनिंग दूर होगी और चेहरे पर ठंडक पहुंचेगी। इसके अलावा एलोवेरा को खीरे के रस या फिर आलू के रस में भी मिला कर इस्तेमाल कर सकती हैं। कोकोनट वॉटर और एलोवेरा का भी बढ़िया कॉम्बिनेशन है।

टमाटर है सदा के लिए : टमाटर का पल्प डाइरेक्ट भी साफ चेहरे पर लगा सकती हैं। पर इसका इस्तेमाल रोज करना होगा। कुछ ही दिनों में बदरंग त्वचा ठीक होने लगेगी और रंग निखरने लगेगा। टमाटर लगाने पर चेहरे पर हल्की ईचिंग होती हो, तो 2 बूंद शहद मिला कर इस्तेमाल करें। यह रूखी त्वचा पर कमाल का असर करती है। इसके अलावा शहद, दही और टमाटर के पल्प को भी मिक्स करके यूज कर सकती हैं।

नीबू देगा राहत : नीबू का रस और शहद असरदार पैक है। नीबू का रस और शहद की बराबर मात्रा ले कर चेहरे और गरदन पर लगाएं। इसमें चाहें तो तरबूज का रस या पपीते का पल्प भी मिला सकती हैं। चीनी का बूरा, नीबू का रस और शहद की कुछ बूंद भी मिला कर लगा सकती हैं। इसे हफ्ते में दो बार लगाएं।

सरसों का पैक : 2 बड़े चम्मच सररसों का पेस्ट, दही और ताजे नारियल का एक टुकड़ा लें। सरसों और नारियल का पेस्ट बनाएं। इसमें दही मिक्स करें। गरमियों में रात को नहाने से पहले लगाएं और 20 मिनट तक लगाने के बाद नहा लें। ऑइल फ्री मॉइश्चराइजर लगाएं। ◆

खीरे का रस

खीरे के रस में दही, मुलतानी मिट्टी और जौ का आटा मिला कर लगाएं। इससे सेंसेटिव या ऑइली स्किन रिलैक्स होगी। इसे चेहरे पर कम से कम 20 मिनट तक लगा कर रखें फिर ठंडे पानी से धो लें। रैशेज की परेशानी में इस पैक में थोड़ा सा तुलसी व पुदीने का पेस्ट भी मिला सकती हैं।

कोकोनट मिल्क

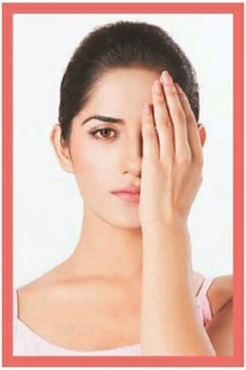
रूखी त्वचा के लिए नारियल का दूध बहुत उपयोगी है। जब भी धूप से लौटें, चेहरे को साफ करें। तिल के तेल से मसाज करें। ऊपर से नारियल का दूध लगाएं और आधे घंटे के बाद चेहरा धो लें। आराम मिलेगा।

Face Cleaning

फेस वैक्स & फेशियल

जरूरी नहीं कि सभी महिलाएं फेस वैक्स करती हों, पर जो करना चाहती हैं, वे घर में फेस वैक्स करते समय क्या करें। साथ ही स्किन टाइप के मुताबिक कौन सा फेशियल करना चेहरे के लिए सही रहेगा, जानें—

MAGZTER



कई महिलाओं के चेहरे पर हारमोन्स में बदलाव होने की वजह से काफी हेअर ग्रोथ दिखती है। उन्हें महीने में एक बार चेहरे पर वैक्सिंग कराने की जरूरत होती है। अगर पार्लर में वैक्स कराने का मन नहीं है, तो वे घर पर भी वैक्स बना कर आसानी से फेस वैक्स कर सकती हैं। वैसे प्लकिंग, शेविंग और एपिलेटर जैसे ऑप्शन हैं, पर फेस वैक्स से अच्छे रिजल्ट मिलते हैं। वॉर्म और कोल्ड दोनों तरह की वैक्स ट्राई कर सकती हैं। इससे महीन रोएं भी एक झटके से निकल जाते हैं और चेहरा मुलायम व साफ दिखने लगता है। वैसे कुछ साइड इफेक्ट भी हैं। इससे दर्द, चेहरे पर लालिमा, ईचिंग और रैशेज, मुंहासे, इनग्रो हेअर, यूवी रेज से स्किन सेंसेटिव होने और एलर्जिक रिएक्शन की परेशानी हो सकती है। इसीलिए फेस वैक्स करते समय खास एहतियात बरतने की जरूरत है। वैक्स बनाने के लिए आपको चाहिए 1 कप चीनी, 2 बड़े चम्मच नीबू का रस, 2 बड़े चम्मच पानी, 1 कटोरा, 1 चम्मच और वैक्सिंग स्ट्रिप।

कैसे बनाएं : सबसे पहले एक कटोरे में चीनी, पानी व नीबू का रस डाल कर गरम करें। दस मिनट तक इसे आंच पर चम्मच से चलाती रहें। यह मिश्रण वैक्स जैसा गाढ़ा हो जाएगा। कुछ मिनट के लिए इसे ठंडा होने दें। गुनगुनी वैक्स का इस्तेमाल करें।

वैक्सिंग कैसे करें : सबसे पहले स्किन को क्लीन करें। इस बात का ध्यान रखें कि त्वचा पर तेल या क्रीम ना लगी रहे, इससे वैक्सिंग करते समय हेअर पूरी तरह से रिमूव नहीं हो पाएंगे। अब वैक्स को सहन करने लायक गरम करें। गुनगुनी ही रहे, तो अच्छा होगा। अब जहां आपको वैक्सिंग करनी है वहां पाउडर लगाएं, जिससे तेल या गंदगी वैक्सिंग करते समय आसानी से निकल जाए और वैक्सिंग स्ट्रिप रिमूव करने में आसानी हो। अब गुनगुनी वैक्स को वैक्सिंग नाइफ से ले कर स्किन पर लगाएं। ध्यान रखें कि ऊपर से नीचे की ओर स्ट्रोक देते हुए एक ही दिशा में वैक्स लगाएं।

इसके बाद इस पर वैक्सिंग स्ट्रिप लगा कर दबाएं, जिससे स्ट्रिप अच्छी तरह से स्किन पर सेट हो जाए। अब स्किन से वैक्सिंग स्ट्रिप निकालते समय हेअर ग्रोथ की उल्टी दिशा में स्ट्रिप को एक झटके से खींचें। वैक्सिंग स्ट्रिप जल्दी हटाएं। धीरे-धीरे हटाने से हेअर फॉलिकल्स में चोट लगेगी और वे हिस्सा दाने का रूप ले लेंगे। वैक्सिंग के बाद गुलाबजल की ठंडी पट्टियां और बर्फ लगाएं, ताकि जलन और दर्द ना हो। जिस दिन चेहरे की वैक्सिंग की है, उसी दिन फेशियल करने से बचें। बहुत सेंसेटिव स्किन एर्लिजक रिएक्शन हो सकता है। दो दिन के बाद फेशियल करें। सबसे पहले स्किन टोन के मुताबिक फेस क्लीन करें।

होम फेशियल

- सबसे पहले देखें कि स्किन पर कौन सी चीज ब्यूटी ट्रीटमेंट के दौरान अच्छा रिजल्ट देती है जैसे एलोवेरा, फ्रूट, दही या बादाम। जो भी हो, अपनी स्किन टोन के मुताबिक उसका ही चयन करें। जैसे एलोवेरा सामान्य से ड्राई स्किन के लिए अच्छा है। संतरा, वॉटरमेलन, टमाटर जैसी चीजें ऑइली और नॉर्मल स्किन के लिए सही हैं। दही, बादाम और दूध जैसी चीजें रूखी त्वचा के लिए ठीक हैं।
- एलोवेरा का पल्प निकालें और फेशियल मसाज क्रीम में मिक्स करें। स्किन को कच्चे दूध से साफ करके एलोवेरा पल्प और दही व जौ के आटे से स्क्रब बना कर त्वचा पर मलें। दस मिनट के बाद चेहरा धो लें। इसके बाद फेशियल मसाज क्रीम में एलोवेरा का पल्प मिला कर चेहरे पर मसाज करें। चेहरे पर भाप लें और छोटे गीले तौलिए से चेहरा पोंछ लें। अब चेहरे पर एलोवेरा जैल का पैक लगाएं। सूखने पर धो लें।
- एलोवेरा जैल की तरह फ्रेश ऑरेंज जूस या वॉटरमेलन जूस के साथ भी फेशियल कर सकती हैं। अगर रूखी त्वचा है, तो मसाज क्रीम में थोड़ा सा बादाम का तेल भी मिला सकती हैं।
- चेहरा ऑइली है, तो फेशियल क्रीम के साथ आइस वॉटर या आइस से मसाज भी कर सकती हैं। इससे ओपन पोर्स बंद होंगे और त्वचा में कसावट आएगी।
- चेहरे पर मुंहासों की समस्या है, तब त्वचा पर मसाज करने के बाद चेहरे पर भाप लें। भापवाले पानी में पुदीने की ताजी पत्तियां डाल सकती हैं।
- फेस पैक बनाते समय दही, मुलतानी मिट्टी, फलों के रस और असेंशियल ऑइल का इस्तेमाल कर सकती हैं।

◆ **रूमा**

बॉडी हाइजीन में सिर्फ पत्नी की ही नहीं, पति की भी उतनी जिम्मेदारी है। वे किस तरह अपनी सेक्सुअल हाइजीन पर ध्यान दे सकते हैं, जानिए एक्सपर्ट की राय—

क्या आपके पति सेक्सुअल हाइजीन को ले कर लापरवाह हैं

रेगुलर पर्सनल हाइजीन सभी स्त्री और पुरुषों के लिए बहुत अहम है। पर हर बार महिलाओं की ही हाइजीन के बारे में बात होती है। पुरुषों के सेक्सुअल हाइजीन पर कोई बात नहीं करता। सभी इसकी गंभीरता को नहीं समझते। जबकि पुरुषों के लिए भी यह उतनी ही जरूरी बात है, जितनी महिलाओं के लिए है। मार्केट में कई तरह के फीमेल हाइजीन वॉश प्रोडक्ट हैं, लेकिन पुरुषों के लिए कोई स्पेशल हाइजीन वॉश नहीं है। इसका मतलब यह बिलकुल भी नहीं है कि उन्हें साफ-सफाई रखने की जरूरत नहीं है। एक मोटी सी बात है कि सेक्सुअल हाइजीन के लिए दोनों साथी का साफ-सुथरा रहना बहुत जरूरी है, जिससे कई बीमारियों के खतरों से बचा जा सके। स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. एकता बजाज कहती हैं, ''महिलाओं में यूटीआई की ज्यादातर वजह साफ-सफाई का ना रहना है। अगर स्त्री अपनी सेक्सुअल हाइजीन का ख्याल रखती है और उसका साथी नहीं रखता है, तो स्त्री का साफ-सफाई रखना बेमानी हो जाता है। इसीलिए जरूरी है कि पुरुष भी अपनी सेक्सुअल हाइजीन का पूरा खयाल रखें।''

कैसे रखें खयाल

द सेंटर फॉर सेक्स एजुकेशन के एग्जीक्यूटिव डाइरेक्टर बिल टर्वनर के अनुसार, ''पुरुषों में आज भी पर्सनल हाइजीन को ले कर सजगता नहीं है। पर वे इसका ख्याल रखें, तो उनकी सेहत अच्छी रहेगी और अपनी पार्टनर को सेक्सुअली खुश रख पाएंगे। नहाते समय पुरुषों को चाहिए कि वे ज्यादा सोप या शॉवर जैल से प्राइवेट पार्ट ना धोएं। इससे उन्हें हल्की जलन, खारिश और रूखापन हो सकता है। दिन में 2 बार प्राइवेट पार्ट को जेंटल वॉश करें। नॉन परफ्यूम्ड लिक्विड मेडिकेटेड वॉश का इस्तेमाल कर सकते हैं। खासकर पुरुष टेस्टिकल के ड्राईनेस की वजह से ईचिंग की परेशानी झेलते हैं। इसके लिए जरूरी है नहाने या स्वीमिंग के बाद टेस्टिकल के ड्राईनेस को दूर करने के लिए बाडी लोशन या बेदिंग ऑइल का प्रयोग करें। सेक्सुअल इंटरकोर्स से पहले और बाद में पेनिस और टेस्टिकल एरिया अच्छी तरह वॉश करके ड्राई करें। पुरुषों के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है कि पेनिस के फोरस्किन को क्लीन करना, क्योंकि इसमें बैक्टीरिया का जमावड़ा होता है। इससे सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज होने की समस्या होती है।

अंडरवियर की चॉइस : उन पुरुषों की भी संख्या बहुत है, जो अपना अंडवियर रोज नहीं बदलते। इससे उन्हें प्राइवेट पार्ट में इन्फेक्शन, ईचिंग और

इस लेख में प्रकाशित चित्र मॉडलिंग का है। इसका लेख से कोई संबंध नहीं है।

बदबू की समस्या हो जाती है। अच्छा होगा कि पुरुष कॉटन के अंडरवियर पहनें, जिससे सारे दिन कंफर्टेबल महसूस होगा और त्वचा सांस लेती रहेगी।

समय पर चेकिंग अलर्ट : पेनिस और टेस्टिकल्स को स्वास्थ्य की नजर से बीच-बीच में जांचते रहें। इससे इनमें कोई समस्या होने की शुरुआत होने लगे, तो समय पर पकड़ में आ जाए। कोई गांठ, फफोले या मस्सा हो जाए, तो डॉक्टर से सलाह लें। यहां किसी तरह का बदलाव संक्रमण, कैंसर या अन्य कोई परेशानी का संकेत भी हो सकता है।

अपने पार्टनर से बात करें : सेक्सुअल पार्टनर सहज हो कर ना सिर्फ सेक्स पर, बल्कि सेक्सुअल हाइजीन पर भी एक-दूसरे से बात करें। वैसे यौन संक्रमण के बात करने में उन्हें हिचक हो सकती है, लेकिन समय पर और एक-दूसरे के स्वास्थ्य को ध्यान में रख कर बात करें और समझ आने सही समय पर निरोधक उपाय का इस्तेमाल करें।

डॉक्टर से बात करें : डॉक्टरी राय मानें, तो सभी लोग चाहे वे स्त्री हों या पुरुष, साल में अपना रुटीन चेकअप कराएं। अगर कोई समस्या है, तो अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करें। अपनी सेक्सुअल हिस्ट्री के बारे में खुल कर एक-दूसरे से बात करें। पेप स्मीयर टेस्ट को फुल एसटीडी टेस्ट नहीं मानें। सिर्फ स्त्री का पेप स्मीयर टेस्ट होने पर कपल यह नहीं मान लें कि दोनों की पूरी जांच हो चुकी है।

प्यूबिक हेअर : ज्यादातर कपल सेक्सुअल हाइजीन के नाम पर प्यूबिक हेअर रिमूव कर देते हैं, जबकि कुछ समय से लोग प्राइवेट पार्ट के हेअर को स्वीकार रहे हैं, इसकी अहमियत का समझ रहे हैं। प्यूबिक हेअर की ट्रिमिंग करने की डॉक्टरी सलाह को मान रहे हैं। शरीर में हारमोन्स की वजह से प्यूबिक हेअर की ग्रोथ तय होती है। इतना ही नहीं, इंटरकोर्स के दौरान सहजता महसूस होती है।

कंडोम का यूज : कई बार सेक्सुअल इंटरकोर्स के दौरान वेजाइना या एनल के बहुत मामूली कटने-फटने की दिक्कत हो सकती है। इसीलिए कंडोम और लुब्रिकेशन का इस्तेमाल जरूरी है, जिससे यह परेशानी ना हो। इस्तेमाल के बाद कंडोम को सही तरीके से डिस्पोज करें।

सफाई की बेसिक बातें : सभी व्यक्ति की अपनी-अपनी शारीरिक गंध होती है। हारमोन्स और शरीर से आते पसीने से तय होता है कि क्या करना चाहिए। किस तरह के डियोडरेंट या परफ्यूम लगाने चाहिए।

लूज फिट ड्रेस : बात चाहें अंडरवियर की हो या पैंट्स की हो, लूज फिट ही सही रहता है। कसे कपड़ों और ओवरहीटिंग से फर्टिलिटी पर बुरा असर पड़ता है। ईचिंग और इन्फेक्शन होने की आशंका भी हो सकती है। खेलकूद और एक्सरसाइज से ओवरहीटिंग की वजह से मेल फर्टिलिटी पर बुरा असर पड़ता है। इसीलिए पुरुषों को चाहिए कि वे बहुत कसे हुए अंडरवियर ना पहनें।

कंडोम
ऑनलाइन शॉपिंग टिप्स

शॉपिंग कार्ट में कंडोम पैक रखने से पहले ऑनलाइन शॉपिंग के फंडे भी जानें।

कंडोम बाजार में इन दिनों काफी चॉइस है। पर दुकान में जा कर कंडोम खरीदने में सभी सहज महसूस नहीं करते। पूछा भी नहीं जाता कि क्या वेराइटी है और ना ही दुकानदार सारी वेराइटी दिखाता है। सौ फीसदी प्राइवेसी के साथ कंडोम की खरीदारी करनी हो, तो इंटरनेट साइट्स पर कंडोम की वेराइटी पर बिंदास नजर डाली जा सकती है। कई बड़ी शॉपिंग साइट्स अपने पर्सनल हाइजीन प्रोडक्ट्स में कंडोम भी बेचती हैं। दुकानों में लोग अभी भी जाने में सहज नहीं हैं। इसीलिए ज्यादातर लोग, घर और जरूरत का सामान ही नहीं, बल्कि हाइजीन प्रोडक्ट्स भी ऑनलाइन खरीद रहे हैं। ग्रोसरी की खरीदारी करते समय इन दिनों कंडोम की भी खरीदारी बढ़ गयी है।

- अगर कंडोम के इस्तेमाल से परेशानी होती है, तो ऑनलाइन कई वेराइटी पर नजर डालें और जो सूट करे, वही खरीदें। कंपनियां तरह-तरह के कंडोम बना रही हैं। फ्रूट फ्लेवर्ड और सेंटेड कंडोम उपलब्ध हैं। जरूरत के मुताबिक सही कंडोम चुनें।
- कंडोम बाजार में कुछ कंपनियां उन्हें अलग-अलग कैटेगरी में रखती हैं जैसे रेगुलर कंडोम, एक्स्ट्रा थिन कंडोम, डॉटेड कंडोम और रिब्ड कंडोम। एक्स्ट्रा थिन कंडोम इस तरह से डिजाइन किया गया है, जिससे संसर्ग के दौरान कंडोम से पार्टनर्स असहज महसूस ना करें। मॉडर्न तकनीक की वजह से आजकल क्वॉलिटी से कंप्रोमाइज किए बिना यूजर फ्रेंडली कंडोम आने लगे हैं। इस तरह के कंडोम इस्तेमाल करने पर इसके होने का अहसास भी नहीं होता। पर डॉटेड और रिब्ड कंडोम सेंसेटिव स्किन के लिए नहीं है। इसके इस्तेमाल से एक्स्ट्रा स्टिम्यूलेशन भले ही हो, पर रैशेज और दर्द की समस्या हो सकती है। दिल्ली की एक मेडिकल शॉप के ओनर सुंदर शर्मा के मुताबिक अपनी चॉइस और कंफर्ट लेवल को देखते हुए हाउसवाइफ खुद ऑनलाइन कंडोम खरीदती हैं। ऑनलाइन कंडोम की 15 प्रतिशत बिक्री बढ़ी है।
- अगर साथी को वेजाइनल ड्राईनेस की परेशानी है, तो नॉन पेट्रोलियम बेस्ड या वॉटर बेस्ड लुब्रिकेटेड कंडोम खरीदें। तरह-तरह के कंडोम खरीदने से पहले कंपनी और कंडोम के साइज के बारे में भी चेक कर लें।
- कंडोम की खरीदारी के समय उसकी एक्सपायरी पर भी गौर कर लें। मेन्युफैक्चरिंग कंपनी, एक्सपायरी डेट जैसी चीजों को पढ़ने के बाद ही इसे खरीदें।
- पैक ऑफ थ्री की जगह बिग पैक खरीदना किफायती होगा। इसमें डिस्काउंट भी रहता है।
- कंडोम किस साइट से खरीद रहे हैं, कितना खरीद रहे हैं, जीरो डिलीवरी चार्ज, कब तक पहुंचेगा, सही प्रोडक्ट ना मिलने पर 100 प्रतिशत रुपयों की वापसी जैसे सुविधाएं साइट से मिल रही हैं या नहीं, इन बातों को भी ध्यान में रखने की जरूरत है।
- कंडोम के 3 साइज आते हैं—एवरेज फिट, स्नगर फिट, लार्जर फिट। कंडोम खरीदते समय इसका भी ध्यान रखें। अगर पोस्ट सेक्स रैश की समस्या हो, तो अल्ट्रा थिन कंडोम खरीदना अच्छा होगा।

सदाबहार ब्यूटी टिप्स

चेहरे पर नेचुरल ग्लो कायम रहेगा, अगर रुटीन ब्यूटी केअर सही होगी। कैसे करें और क्या सावधानी रखें?

सबसे पहले फेस क्लीन

पहले चेहरे को साफ करने के लिए किसी भी केमिकल सोप का इस्तेमाल नहीं करते थे। चेहरे पर उबटन या तेल मला जाता था और मलमल के कपड़े से चेहरा साफ किया जाता था।

- चेहरे की गंदगी निकालने का सबसे अच्छा उपाय है ऑइल से फेस क्लीन। कोकोनट या ऑलिव का तेल चेहरे पर मलें और गीली रुई को निचोड़ कर इसे चेहरे पर मलें। ऐसा दो बार करें।
- नीबू के रस की कुछ बूंदें मिल्क पाउडर दूध में मिला कर चेहरे पर मलें। कुछ देर बाद गीली रुई को निचोड़ कर चेहरा साफ करें। चेहरा धो कर थपथपा कर सुखा लें। यह ऑइली स्किन के लिए नेचुरल क्लींजर है।
- ड्राई स्किन को साफ करने के लिए चेहरे पर प्योर शहद और नींबू का रस से चेहरे की हल्की मालिश करें। 10 मिनट बाद धोएं। इससे चेहरे की गंदगी निकलेगी। चेहरे पर ग्लो आएगा।

स्पॉटलेस स्किन

कई तरह के क्रीम-लोशन और पैक लगाने के बाद भी अगर त्वचा से दाग दूर ना होते हों, तो एक महीने तक तुलसी, नीबू, चंदन, गुलाब, हल्दी से तैयार कुछ पैक दादियों की सलाह पर लगा कर देखें।

- बेदाग त्वचा पाने के लिए जौ के आटे में हल्दी पाउडर,और दही मिलाएं। इसे नहाने से पहले

चेहरे और बदन पर मलें। अगर ऑइली स्किन है, तो एक नीबू का रस और ड्राई स्किन है, तो एक बड़ा चम्मच मलाई मिला सकती हैं। इसके इस्तेमाल से डेड स्किन निकल जाएगी और आप फ्रेश महसूस करेंगी।

- पुदीने की ताजी पत्तियों को गुलाबजल के साथ पीसें। इसमें हल्दी व मुलतानी मिट्टी मिला कर चेहरे पर लगाएं। कुछ ही दिनों में चेहरा बेदाग हो जाएगा।
- आलू के रस में मुलतानी मिट्टी मिला कर चेहरे पर मलें। इसे 15 मिनट तक लगा रहने दें, फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें कुछ दिनों में चेहरा खूबसूरत दिखायी देने लगेगा।
- हल्दी को नियमित रूप से पीने से आप अपनी बढ़ती उम्र को रोक सकती हैं। इसमें मौजूद औषधीय गुण फ्री रेडिकल्स से लड़ने में सहायता करते हैं, जिसकी वजह से शरीर पर उम्र का असर धीरे-धीरे पड़ता है ।
- हल्दी का इस्तेमाल करने से चेहरा ना सिर्फ बेदाग होता है, बल्कि ऑइल ग्लैंड कम एक्टिव होंगे। किसी भी तरह के रुटीन फेस पैक में चुटकीभर हल्दी मिक्स करके इस्तेमाल करें। कुछ ही दिनों में फर्क महसूस होगा।
- हल्दी में कच्चे दूध व तुलसी रस की कुछ बूंदें मिलाएं। इसे मुंहासेवाली जगह पर 15 मिनट तक लगा कर छोड़ दें। जब यह पेस्ट सूख जाए, तो उसे पानी से हल्के हाथ से रगड़ कर साफ कर लें ।
- हल्दी व जायफल का इस्तेमाल पिंपल के निशान मिटाने के लिए भी किया जा सकता है। इसके लिए हल्दी का पाउडर पानी के साथ मिला कर 20 मिनट तक लगा कर रखें, फिर धो लें।
- हाथों की खुरदरी त्वचा को मुलायम बनाने के लिए चीनी, ब्राउन शुगर, बेबी ऑइल तीनों को मिला कर हाथों पर मलें। दस मिनट के बाद हाथ धो लें।
- मलाई और हल्दी को चेहरे पर लेप की तरह लगाएं। सुबह फेस वॉश से चेहरा धो लें। इससे सस्ता और बेहतरीन नाइट क्रीम नहीं मिलेगा।
- नारियल तेल में थोड़ा सा नीबू का रस मिला कर चेहरे पर तब तक मलें जब तक तेल त्वचा में जज्ब ना हो जाए। आधे घंटे के बाद धो लें।
- नारियल तेल में हल्दी और थोड़ा सा चावल का आटा मिला कर लेप बनाएं। खुले हिस्सों पर इसे लगाएं और 15 मिनट के बाद हल्के हाथ से रगड़ते हुए धो लें। इसमें मौजूद हल्दी से त्वचा निखरेगी और नारियल तेल स्किन को हाइड्रेट करेगा। यह स्किन के खराब बैक्टीरिया का नाश भी करेगा। चावल के आटे से डेड स्किन निकलेगी। चावल की जगह बेसन का या मसूर दाल का पेस्ट भी इस्तेमाल कर सकती हैं।
- ककड़ी और अनन्नास का रस निकालें। इसमें शहद मिला कर चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। चेहरा ग्लो करेगा।
- बादाम, गुलाब के फूल, चिरौंजी और जायफल को रात में दूध में भिगो कर रखें। हफ्ते में दो बार सुबह इसका पेस्ट बना कर चेहरे व गरदन पर लगाएं। दाग-धब्बे दूर होंगे।
- नीम की पत्तियां, गुलाब की पत्तियां, गेंदे के फूल सभी का पेस्ट बना कर चेहरे पर लगाएं। पिंपल्स की समस्या दूर होगी। अगर यह इससे लगाने पर ईचिंग महसूस होती है, इसे तुरंत धो लें।

केसर अपनी रंगत और पौष्टिकता के लिए ब्यूटी और सेहत की दुनिया में पॉपुलर है। भले ही यह महंगा है, पर चुटकीभर केसर एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर होने की वजह से स्किन और पूरे शरीर के लिए काफी फायदेमंद है। इसे फेस पैक में इस्तेमाल करें।

स्पेशल बॉडी पैक्स

पुराने जमाने में नहाने से पहले उबटन लगाया जाता था। यह त्वचा को चमकदार, मुंहासे रहित, स्वस्थ और जवां रखता था। आज भी इसकी उपयोगिता को समझते हुए सौंदर्य विशेषज्ञ उबटन लगाने की सलाह देती हैं।

- उबटन सिर्फ बेसन और तेल का ही नहीं बनता, बल्कि त्वचा संबंधी परेशानियों को ध्यान में रख कर तरह-तरह के उबटन बनाए जाते हैं।
- बादाम का उबटन बनाने के लिए बादाम को रातभर पानी में भिगो कर रखें। इसका छिलका निकाल कर पेस्ट बनाएं। इस ताजे पेस्ट में मिल्क पाउडर मिला कर लगाएं। 15 मिनट लगाने के बाद शरीर पर लगाएं और सूखने पर नहाएं।
- सेंसेटिव स्किन के लिए जौ का आटा बहुत फायदेमंद होता है। इसके एंटी इन्फ्लामेटरी गुण और एंटी ऑक्सीडेंट त्वचा को जवां रखने और स्वस्थ रखने में उपयोगी हैं। जौ का आटा, कच्चा दूध और नारियल तेल मिला कर पेस्ट बनाएं और इसे बदन पर लगाएं।
- 1 बड़ा चम्मच तिल का पाउडर, 1 कप बेसन, आधा कप जौ का पाउडर, 1 छोटा चम्मच नीम का पाउडर, 1 बड़ा चम्मच सौंफ का पाउडर सभी को मिलाएं और गुलाबजल डाल कर पेस्ट बनाएं। नहाने से पहले इसे लगाएं।
- बादाम का पेस्ट, 1 बड़ा चम्मच चंदन पाउडर, 2 बड़े चम्मच बेसन, 1 बड़ा चम्मच जौ का पाउडर, 1 छोटा चम्मच नीम का पाउडर, चुटकीभर हल्दी और 1 छोटा चम्मच सौंफ का पाउडर मिलाएं। सभी को मिला कर पेस्ट बनाएं। बॉडी पर लगाएं। हल्का सूखने पर नहा लें।
- रेगुलर उबटन के लिए 1 बड़े चम्मच चंदन पाउडर में 4 बड़े चम्मच बेसन, 1 छोटा चम्मच हल्दी और 4 बड़े चम्मच कच्चा दूध मिक्स करें। यह उबटन बदन पर लगाएं और हल्का सूखने पर हल्के हाथ से मलें। त्वचा अगर बहुत रूखी है, तो दूध की जगह दही मिला सकती हैं।
- जौ का आटा और दही मिक्स करें। इसमें ऑलिव ऑइल करें। कुछ देर रखें। हल्का सूखने पर मलते हुए उबटन निकालें।

स्किन टोनर रोजवॉटर

स्किन की टोनिंग बहुत जरूरी है। उसके बाद मॉइश्चराइजर लगाएं, तो अच्छे नतीजे मिलते हैं। टोनिंग के लिए गुलाबजल से बढ़िया और कोई उपाय नहीं।

- कपूर और गुलाबजल में औषधीय गुण होते हैं, जो त्वचा में कसावट लाते हैं और रेगुलर इस्तेमाल करने पर धीरे-धीरे त्वचा बेदाग होने लगती है।
- नेचुरल ब्लीचिंग के तौर पर पुदीना भी बहुत बढ़िया काम करता है। चेहरे को ठंडक मिलती है। इसमें मौजूद एस्ट्रिंजेंट गुण से स्किन की टोन भी अच्छी होती है। पुदीने की ताजी पतियों को रोज वॉटर में मिला कर पेस्ट बनाएं । इसे चेहरे और गरदन पर लगाएं और आधे घंटे के बाद धो लें।
- चेहरे पर गजब का निखार लाने के लिए बेसन, हल्दी, दही और रोज वॉटर को मिक्स करके लगाएं।
- तरबूज का रस और गुलाबजल को मिक्स करें। चेहरे और खुले अंगों पर लगाएं और सूखने पर भी 20 मिनट तक रखें। नहा लें। बॉडी लोशन लगाएं।
- एलोवेरा और गुलाबजल मिक्स करें। पतला सोल्यूशन बनाए कर फेस पैक लगाने से पहले यूज करें और थपथपा कर सुखा लें। फेस पैक लगाएं। सूखने पर लगाएं।
- 2 बड़े चम्मच गुलाबजल, 2 बड़े चम्मच नीबू का रस और 1 छोटा चम्मच शहद मिलाएं। खुले अंगों पर लगाएं। बीस मिनट के बाद धो लें।

चेहरे की चमक कायम करने के लिए 6-7 बादाम का पेस्ट, 1 बड़ा चम्मच दूध, 1 बड़ा चम्मच तिल का तेल, 1 बड़ा चम्मच तुलसी पाउडर और 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर सभी को मिलाएं।

- 1 कप बेसन, 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और दूध व पानी मिक्स करके इस्तेमाल करें।

समर एस्ट्रिंजेंट

- कच्चा दूध, नीबू और शहद बेहतरीन स्किन टोनर हैं। कच्चे दूध में 3-4 बूंदें शहद की मिला कर रुई की मदद से लगा कर छोड़ दें। चाहें, तो सोने से पहले लगाएं, इससे रूखापन दूर होगा। असमय पड़नेवाली चेहरे पर झुर्रियां भी दूर होंगी।
- खीरा, शहद और कच्चे दूध से टोनर बनाएं। खीरा कद्दूकस करें और निचोड़ लें। इस पानी में कच्चे दूध से तैयार दही मिलाएं। इसे लगाने से त्वचा का रंग निखरता है, कसावट आती है, दाग-धब्बे दूर होते हैं और वहीं रिंकल्स भी धीरे-धीरे हल्की पड़ने लगती हैं। इस टोनर को चाहें, तो आप कांच की शीशी में भर कर फ्रिज में रख सकती हैं। जरूरत पड़ने पर रुई के फाहे से चेहरे और गरदन पर लगाएं। आधे घंटे के बाद धोएं।
- एपल विनेगर त्वचा के लिए काफी फायदेमंद है। इससे त्वचा की नेचुरल नमी कायम रहती है। ओपन पोर्स की समस्या दूर होती है। सिरके में एसिटिक एसिड, मेलिक एसिड, साइट्रिक एसिड जैसे नेचुरल एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल एजेंट होते हैं। टोनर को बनाने के लिए 2 बड़े चम्मच एपल साइडर विनेगर और 4 चम्मच साफ पानी लें। दोनों को मिलाएं। चेहरे और गरदन पर रुई के फाहे से लगाएं।
- मिंट और रोज वॉटर टोनर से भी अच्छे नतीजे मिलते हैं। पुदीना के औषधीय गुण त्वचा के लिए काफी फायदेमंद साबित होते हैं। इसमें कई तरह के विटामिन होते हैं, जो स्किन को हेल्दी रखते हैं। गुलाबजल में स्किन को टोनिंग करने गुण होते है। इसमें अच्छी मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, जो हाइपर पिगमेंटेड दागों को दूर करते हैं। टोनर को बनाने के लिए थोड़े से पुदीने के पत्ते व गुलाबजल लें। दोनों को मिला कर लोशन तैयार करें। एक कटोरी पानी में मिला कर कांच की शीशी में भर कर फ्रिज में रखें।
- ऑइली स्किन के लिए लेमन टोनर बहुत फायदेमंद है। एक कटोरी पानी में आधे नीबू का रस डाल कर छान लें। रुई की सहायता से इसे चेहरे व गरदन पर लगाएं। ऑइल ग्लैंड्स कम एक्टिव होंगे और त्वचा को राहत मिलेगी।
- सौंफ और तुलसी का पानी भी डेड स्किन को निकाल कर स्किन की टोनिंग करता है। तुलसी के रस में सौंफ का पानी मिक्स करें और साफ चेहरे और गरदन पर मलें।
- तरबूज का रस और ताजे नारियल का पानी चेहरे और गरदन पर रेगुलर लगाएं। डेड स्किन निकल जाने से त्वचा स्वस्थ दिखेगी। ◆ **रूबी**

HV F6

coloréssence®

Color your spirit

निखरा निखरा रंग

Britone के संग

FACE POWDER

35g MRP₹60/-, 75g MRP₹100/-

Mega Launch

Britone
coloréssence
Color your spirit
Britone
Natural Brightener
FACE POWDER
With Rose Extracts

Trade Enquiries: 011-41345136, 40043521, 9811204923

www.coloressence.com | Follow us on @coloressenceofficial

उड़ी उड़ी उड़ी ख्वाबों की पुड़ी

दूर तक फैले आसमां में सफेद पंख लगा कर उड़ते हसीन ख्वाबों जैसी दिखती हैं ये ड्रेसेज। प्रकृति के रंगों और रेशों से तैयार ऐसे लिबास को पूरी नजाकत के साथ पहनें।

ऑर्गेनिक सॉफ्ट कॉटन और नेचुरल डाई से तैयार ये स्टाइलिश ड्रेसेज आपके इकोफ्रेंडली मूड को बयां करती हैं। इसे कहते हैं दिल से नेचुरल !

फोटो : बेसिल पाउलो, ड्रेस सौजन्य : आंबल क्लोदिंग

कोई इसलिए बेवफा हो गयी कि उसकी खूबसूरती को पति ने सराहा नहीं, तो कोई इसलिए बेवफा हो गयी कि उसकी जायकेदार डिशेज को पति की तारीफ नसीब नहीं हुई। बीवी के बेवफा होने के कारणों में से एक यह भी है कि उन्हें लगता है कि उनकी कद्र नहीं होती, उन्हें इग्नोर किया जाता है।

परदेस में नौकरी, देर तक काम करना, लंबे टूर पति को खुशी और तरक्की दिलाते हैं, लेकिन पत्नी के जीवन में सूनापन लाते हैं। अपनी जिंदगी के इसी अकेलेपन को दूर करने के लिए वह किसी और को अपने जीवन में शामिल करने की सोचती है, जो उसे बेवफा बना देता है।

बीवियां हो रही हैं बेवफा अब क्या करें पति

शादी के बाद प्यार की तेज हवाएं जब थकी-थकी सी लगने लगती हैं, तो पति ही नहीं पत्नियां भी एक्स्ट्रा मेरिटल अफेअर की तलाश में निकल पड़ती हैं।

प्यार का नयी हवा : बेवफाई का हाथ थामे घर का आंगन को छोड़ कर जाने का आरोप केवल पति पर लगता था। लेकिन आजकल बीवियां भी पीछे नहीं रहीं। वे यह मानने लगी हैं कि इश्क पर उनका जोर नहीं। एक स्टडी की मानें, तो करीब 100 में से 53 बीवियों ने यह माना कि शादीशुदा होने के बावजूद वे और मर्द के साथ रात गुजार चुकी हैं। कितनी अजीब बात है कि मर्यादाओं से हमेशा बंधी या बांध कर रखी गयी हिंदुस्तानी औरतें यह मानने लगी हैं कि विवाह के बाद बाहर प्यार करने में क्या हर्ज है।

चलो माफ किया : जब चोरी पकड़ी जाए, तो क्या होता है? द एक्स्ट्रामेरिटल डेटिंग एप ग्लीइडन का 1500 भारतीय स्त्री और पुरुषों पर किया गया अध्ययन बताता है कि पति को जब यह पता चलता है कि पत्नी अपने पड़ोसी, बिछड़े प्रेमी या फिर ऑफिस के पुरुष साथी के साथ शाम की कॉफी पी रही है या लेट नाइट डिनर करके लौट रही है, तो वह उसे माफ कर देता है। पत्नियों की भी बेवफा पति को ले कर ऐसी ही प्रतिक्रिया होती है। शादी को टिकाए रखने के लिए, बच्चे की खातिर या फिर पार्टनर को बेपनाह प्यार करने के कारण बिना ज्यादा सोचे-समझे माफ करनेवाले लोग 100 में से 37 हैं। यह अध्ययन दिल्ली, मुंबई, चेन्नई, बंगलुरु, हैदराबाद, कोलकाता, पुणे और अहमदाबाद में रहनेवाले 25 से 50 साल की उम्र के भारतीय दंपतियों के ऊपर किया गया।

मोहब्बत का डबल मजा : पिंकी ने रवीश से लव मैरिज की। एक ही जाति के होने के कारण दोनों के परिवारों को इस विवाह से कोई आपत्ति नहीं थी। कुछ सालों के बाद दंपती का एक बेटा हुआ। रवीश डॉक्टर है, उसने बडोदरा में अपना बंगला ले लिया। दोनों अच्छा जीवन जीने लगे तभी पिंकी के घर में रवीश के दोस्त डॉ. अमर का आना-जाना शुरू हो गया और घर के लोगों से मिलते-मिलाते उन्होंने पिंकी के दिल में डेरा डाल लिया। रवीश की गैरमौजूदगी में दोनों प्यार के हर तरह के खेल खेलते। पिंकी को पता था कि उस जैसी युवती को हमारे समाज में नीची निगाह से देखते हैं, पर उसको कोई अपराधबोध नहीं होता, ना ही कोई शर्मिंदगी होती। दरअसल रवीश जैसे दूसरे ढेरों पति और एक्स्ट्रामेरिटल अफेअर में जानेवाली ऐसी ही पत्नियों का यह मानना है कि एक साथ दो लोगों से प्यार हो सकता है यानी प्यार के सभी पुराने नियम खल्लास। 100 में से 48 लोग यह मानते हैं कि एक साथ दो लोगों से मोहब्बत हो सकती है।

ये चीटर आखिर हैं कौन

लाइफ कोच और थेरैपिस्ट रेमोन लांबा का मानना है कि रिश्ते में चीटिंग प्लान करके नहीं की जाती। अपनी भावनाओं पर कंट्रोल नहीं होने के कारण चीटिंग की स्थिति बनती है।

- ऐसे लोग किसी तरह का नशा करते हैं जैसे शराब, ड्रग्स आदि। जुआ खेलने की लत को भी चीटिंग की एक वजह बतायी गयी है।
- 2017 की एक स्टडी यह बताती है कि एक बार चीटिंग करेनवालों में दूसरी बार चीटिंग करने की संभावना तीन गुना अधिक होती है। दूसरे शब्दों में कहें, तो चीटर के मन में यह बात घर कर जाती है कि एक खून की सजा फांसी और दो खून की सजा भी फांसी ही होगी।
- आत्मसम्मान में कमी और रिश्ते में असुरक्षा महसूस करनेवाले लोग भी विवाहेतर संबंधों की ओर आसानी से कदम बढ़ा देते हैं।
- दंपती में से किसी एक को सेक्स एडिक्शन हो, तो वह भी अपनी शादी को ताक पर रख कर दूसरी महिला या पुरुष के साथ संबंध बनाने से गुरेज नहीं करता है। बाइपोलर डिस्ऑर्डर हो, तो भी बेवफाई की मामले बढ़ जाते हैं।
- बहुत कम ही लोगों को इस बात की जानकारी है कि जिन बच्चों ने अपने बचपन में घर में या आसपड़ोस में विवाहेतर संबंधों को करीब से देखा हो, वयस्क होने पर उनमें बेवफा होने की संभावना दोगुनी हो जाती है। इतना ही नहीं, जिन बच्चों के साथ बचपन में सेक्सुअल या इमोशनल अब्यूज होता है, वे भी मोहब्बत में दगा देने का रिस्क उठा लेते हैं।

धोखेबाजी अब और नहीं

दगाबाजी कहां किसी को रास आयी है। इश्क में दिया गया धोखा कभी ना कभी आपको दोषी ठहराता ही है। ऐसे में कितना अच्छा हो कि बेवफाई से तोबा की जाए। इन टिप्स की मदद लें—

- आप क्यों चीट कर रहे हैं, इसे समझें। इंटीमेसी कोच लोरी बर्थ के अनुसार इस कारण को भी समझें कि इस आदत को सुधारने में कहां दिक्कत आ रही है। ऐसा करने से आपको यह पता चल जाएगा कि आपको आगे क्या करना है जैसे आपका अफेअर ऑफिस में किसी से चल रहा है, तो अपना विभाग बदलवा लें, दूसरे शहर में तबादला कराएं या दूसरी नौकरी तलाशें।
- रिलेशनशिप एक्सपर्ट सुजैन विंटर की मानें, तो अपने पार्टनर के मन में फिर से विश्वास जगाने की कोशिश करें। हो सकता है कि इसमें लंबा समय लग जाए, लेकिन दिल तोड़ने से अच्छा दिल जोड़ने का प्रयास करना है। विंटर कहती हैं कि अपने फोन का पासवर्ड बता कर, अपने मेल देखने की इजाजत दे कर, अपनी डेली रुटीन की बातों को शेअर करके आप दोबारा उस विश्वास को कायम कर सकते हैं।
- अपनी चाहतों को ले कर मन में झिझक ना रखें। पति-पत्नी एक-दूसरे को बताएं कि वे एक-दूसरे से क्या उम्मीद रखते हैं। थेरैपिस्ट जॉन हावर्ड का मानना है कि मियां-बीवी की शारीरिक और मानसिक जरूरतें जब आपस में पूरी हो जाती हैं, तो शादी के बाहर किसी और स्त्री या पुरुष में रुचि लेने का सवाल ही नहीं उठेगा। जैसे पत्नी चाहे कि पति फाइनेंशियल मामलों, बच्चों के एडमिशन, घरेलू जिम्मेदारियों में उनकी राय लें, तो पति को दिक्कत नहीं होनी चाहिए। उसी तरह अगर पुरुष चाहता है कि उसकी वाइफ की सोच और पहनावे में कुछ बदलाव आए, तो ऐसी छोटी-छोटी मांगों को मानने में क्या हर्ज है।
- अगर आप पूरी गंभीरता के साथ अपनी शादी में ईमानदार रहना चाहते हैं, तो रिलेशनशिप काउंसलर से मिलें। चीट करने की आदत को ले कर उनसे थेरैपी लें।

◆ **पूनम त्रिपाठी**

तेरी उम्मीद तेरा इंतजार

शोभित ने अपनी बुआ पल्लवी को रहस्यमय अंदाज में मिलने बुलाया। पल्लवी अपने जुड़वां भाई की निशानी से मिलने गयी, तो ऐसा क्या देखा कि वह हैरान रह गयी?

''बुआ, कल आओ ना मेरे कैंपस,'' शोभित ने कल फोन पर मनुहार किया था।

''शोभित छुट्टी है, तो तू ही आ जा घर पर, मैं भला तेरे कैंपस में आ कर क्या करूंगी,'' मैंने टालने की भरसक कोशिश की थी, पर शोभित के सामने एक ना चली।

''आओ ना बुआ, एक जरूरी यानी बहुत ही जरूरी बात है और उसके लिए तुम्हारा आना बहुत आवश्यक है। अच्छा, कैंपस तुम्हें दूर लग रहा, तो सीपी में आ जाओ निरूला में शाम 5 के लगभग। मैं क्लास के बाद वहां पहुंच जाऊंगा। थोड़ी देर हो, तो लौट मत जाना और हां प्लीज फूफा जी को मत लाना। अकेले ही आना,'' शोभित मानो हड़बड़ी में अपनी बातें कहे जा रहा था।

''...और हां बुआ, अब मम्मी को अभी के अभी रिपोर्ट मत कर देना, ये

हमारा सीक्रेट रहेगा।'' यानी मामला कुछ तो गड़बड़ है, जो शोभित बाबू से मिल कर ही पता चलेगा। मैंने अच्छे बच्चे की तरह उसकी सभी बातों को मान लिया और कैब कर सीपी जाने को निकल पड़ी, ताकि 5 बजे तक पहुंच ही जाऊं।

शोभित, मेरे इकलौते भाई का एकमात्र बेटा, जो दिल्ली में एक प्रतिष्ठित कॉलेज में इंजीनियरिंग के फाइनल इयर का छात्र है, जिसका एक बड़े पैकेज के साथ प्लेसमेंट हो चुका है। बहुत महीनों के बाद उसका इस तरह चहक कर बात करना मुझे भी पुलकित कर गया। मैं भी खुद को रोक नहीं पायी उस कतराभर खुशी की किरण को अंजुरी में भरने के लिए। मैंने ज्यादा दिमाग भी नहीं लगाया कि क्यों बुलाया होगा उसने मुझे, अच्छा-बुरा जो भी कारण हो। अब बुरा घटने की आशंका से डर लगना खत्म हो गया है, किस्मत को समझ लेनी चाहिए कि हद से ज्यादा सताने से डरने की हद भी समाप्त हो जाती है एक सीमा के बाद।

पिछले दो-तीन सालों से शोभित परेशान ही रहा है, उसके हॉस्टल आने के बाद पहले उसके मम्मी-पापा की आपसी मनमुटाव की भनक और फिर पापा की बिगड़ती तबीयत और उनका जाना। घर पर अतिरिक्त स्नेह सुरक्षा में पला-बढ़ा मेरा भतीजा हॉस्टल आते ही हकीकत की धरातल पर हिचकोले खाने लगा था। पहले हॉस्टल में एडजस्टमेंट में दिक्कतें आयीं और बाद में घरेलू फ्रंट पर भी। पिता को खोने के गम से उबरा भी नहीं था कि कैंपस में प्लेसमेंट की हलचल शुरू हो गयी। वह तो भतीजा मेरा काफी इंटेलिजेंट है कि उसकी अच्छी सी कंपनी में नौकरी लग गयी, वरना जिन हालात से वह गुजर रहा था, वह बड़ा ही अवसादपूर्ण रहा था।

इस तरह आज उसका चहकना मेरे मृतप्राय मन-प्रांगण में भी सुरीली तान सी छेड़ गया मानो। उस तान से ताल मिलाती मैं भी कुछ अच्छा सा पहन निकल पड़ी। मेरे मायके का इकलौता चिराग शोभित, उसको देख कर हृदय में मानो खून बढ़ जाता है। कुछ महीनों से जब भी हम मिलते, एक-दूजे से आंसू छिपाने के चक्कर में बातें नहीं कर पाते, नजर नहीं मिला पाते। भाई ना सही, कम से कम सौभाग्य से उसकी निशानी तो है। मन में मैं सोच रही थी कि आज शोभित से पल्लव की कोई बात नहीं करूंगी। पर पल्लव तो हर वक्त मानस पर साधिकार कब्जा किए हुए है, भूलने या याद रखने जैसी कोई गुंजाइश शेष ही नहीं है।

''पल्लव !''

मेरा भाई, मेरा जुड़वां, उसके जाने के बाद से जिंदगी कभी पहले जैसे नहीं रही। कैब सिगनल पर अभी रुकी हुई थी, पर मन गतिमान था। भाई को गुजरे कोई सवा साल हुए होंगे, पर हम तो उसके गुजरने के कुछ पहले से ही शोक निमग्न हो गए थे। उसके पहले तो हम खुश थे। जब मौसी की बेटी की शादी में हम सब मौसेरे-ममेरे भाई-बहनों का मेला लगा था, हम बहुत खुश हुए थे। कभी साथ-साथ एक आंगन में गरमियों की छुट्टियां बितानेवाले हम सब देश-विदेश में अपनी-अपनी दुनिया में मगन रहते हैं। शादी-ब्याह जैसा मौका तो बहाना हो जाता है मिलने का, अपना बचपन फिर से जीने का, अपने भाई-बहनों के चेहरों पर वक्त की कलाकारी देखने का।

सिम्मी की शादी की आपाधापी में भी सबने नोटिस किया पल्लव के लड़खड़ाते कदमों को, उम्र से अधिक बुढ़ाते चेहरे और सुस्ती को। सबको हमेशा हंसानेवाला, सबका मजाक बनानेवाला पल्लव इस बार खामोश सा बस सबको निहार रहा था मानो वहां होते हुए भी नहीं था। हां, इस बार हंसी-मजाक की जिम्मेदारी उसकी जगह उसके बेटे शोभित ने उठायी हुई थी।

"बुआ, आज सुबह जबलपुर जाने से पहले पापा-मम्मी में बहुत झगड़ा हुआ। मुझे मम्मा के लिए बहुत बुरा लग रहा, अब वे पूरे रास्ते रोते हुए गयी होंगी। कल कितनी खुश दिख रही थीं और आज..." शोभित ने कहा, तो एक क्षण को मैं कांप गयी।

अपने नए-नए स्टाइलिश कपड़ों में हमेशा की तरह मेरा भाई सजीला दिख रहा था। मैंने उससे अकेले में एक बार कहा भी, ''क्या बहुत डाइटिंग कर रहे हो, जो सूखते जा रहे हो?''

वह मुस्कराता हुआ बोला, ''मैंने डाइटिंग कर खुद को मेंटेन किया है, मुटल्ली पल्लवी जल मत।''

फिर देर तक मैं उसके साथ उलझी रही कि मैं मोटी नहीं। संगीतवाले दिन जब सब भाई-बहन स्टेज पर एक साथ डांस कर रहे थे, तो उस दिन नानी का आंगन मानो डांस फ्लोर बन गया था। वह खुशी अप्रतिम थी, लाख दोस्त हों, पर अपने तो अपने ही होते हैं और अपनों की संगत सबसे प्यारी।

पल्लव बार-बार स्टेज से उतर जाता और एक कुर्सी पर निढाल सा बैठ जाता। मैं देख रही थी सौम्या, मेरी भाभी बार-बार उसे खींच कर लाती, दोनों को एक साथ यों नाचते देख खुशी से मेरी आंखें नम हो गयी थीं। वैसे भी मुझ जैसे इमोशनल फूल लोग सुख-दुख दोनों को आंसुओं से ही प्रकट करते हैं। शादीवाले दिन उससे कुछ विशेष बातें नहीं हो पायीं और अगली सुबह पल्लव और सौम्या की फ्लाइट थी। हम सब रात्रि जागरण के बाद सोए ही थे, तभी वे दोनों जबलपुर के लिए निकल गए थे।

रीता गुप्ता
कहानीकार,
रांची
लंबे समय से कहानी
लेखन में सक्रिय

एक झटके के साथ टैक्सी चल पड़ी, ग्रीन सिगनल हुआ होगा। मेरी तंद्रा टूटी, सिम्मी की विदाई के पश्चात यादों की भर-भर गठरियां लादें हम सब विदा हुए। ऐसे पारिवारिक मिलन एक नयी स्फूर्ति, एक नव शक्ति का संचार कर जाते हैं। अपनों के होने का अहसास अदभुत होता है।

शोभित, मैं और उसके फूफा साथ ही एक फ्लाइट से दिल्ली लौटे। लौटते समय शोभित कुछ अनमना और उदास सा दिख रहा था। मुझे लगा कि छोटा ही तो है, पापा-मम्मी से अलग हो हॉस्टल जाने के नाम से उदास होगा।

''उदास ना हो बच्चा, मैं तो शहर में ही हूं। गरमी की छुट्टियों में तो जबलपुर जाना ही है,'' मैंने भतीजे के बालों को सहलाते हुए कहा।

''बुआ, आज सुबह जबलपुर जाने से पहले पापा-मम्मी में बहुत झगड़ा हुआ, मैं भी उसी कमरे में था। मुझे मम्मा के लिए बहुत बुरा लग रहा, अब वे पूरे रास्ते रोते हुए गयी होंगी। कल कितनी खुश दिख रही थीं और आज...'' सिर झुका रुआंसा हो हाथों से मोबाइल को घुमाते हुए शोभित ने कहा, तो एक क्षण को मैं कांप गयी।

फिर सिर झटकते हुए कहा, ''अरे सबके पापा-मम्मी में झगड़े होते हैं, एअरपोर्ट जाने के रास्ते में सुलह भी हो गयी होगी,'' कहने को तो मैंने कह

रेखांकन : संदीप राशिनकर

MAGZTER

दिया, पर शोभित की मुख मुद्रा मुझे कुछ चिंतनीय लगी थी।

टैक्सी फिर किसी सिगनल पर रुक गयी थी, ब्रेक के झटकों ने वर्तमान में ला कर अहसान कर दिया।

''उफ ! क्या करूं पल्लव, तुम कभी मानस से कब्जा छोड़ते ही नहीं।''

उसका जाना मुझे बेहद खला था, मां की कोख से साथ था हमारा। ऐसा लगता है मानो किसी ने मेरे तन से मांस नोच दिया हो। तुम यों हमें बिलखता छोड़ चले गए कि आज तक विश्वास नहीं होता है। सौम्या तो अब तक सहज नहीं हो पायी है, उससे बातें करने में डर लगता है, क्योंकि उसकी रुदन की बाढ़ में मेरी मिट्टी की नकली हिम्मत जल्द ही टूट कर बिखर जाती है। फिर हम दोनों की ही धैर्य की नैया डूबने लगती है।

भाई-बहन से ज्यादा हम दोस्त थे–वह पल्लव, मैं पल्लवी।

सिम्मी की शादी से लौटने के कुछ दिनों के बाद से पल्लव की खराब तबीयत की खबर आने लगी थी। सौम्या हर दिन बताती कि पल्लव की भूख खत्म हो गयी है, बुखार जा ही नहीं रहा। फिर एक दिन मेरे पति ने फोन पर लगभग डांटते हुए कहा, ''अब जबलपुर रहने की कोई जरूरत नहीं, दिल्ली आ कर ढंग से पूरा चेकअप करवा लो।''

तब जा कर दोनों दिल्ली आए, आते ही उसने एक अस्पताल में खुद अपनी मर्जी से भर्ती ले लिया। उसके जीजा ने उसे कहा भी कि इससे बेहतर और कई अस्पताल हैं, यह अस्पताल तो महिलाओं की बीमारियों के लिए प्रसिद्ध है। पल्लव का तर्क था कि अभी यह भी नहीं पता कि बीमारी है भी कि नहीं या क्या बीमारी है। जांच में जो निकलेगा, उसी हिसाब से दूसरे अस्पताल में चल जाएंगे।

पल्लव का शरीर और मुरझा गया था, उसकी बेचैनी असहनीय थी। अचानक मौसम बदल गया, वसंत के बाद अब पतझड़ आ चुका था। अभी महीना नहीं हुआ था जब हम सब शादी में खुशियों में सराबोर थे। सच वक्त से ज्यादा चंचल कोई नहीं, पलभर में दुनिया पलट जाती है। हम सब पल्लव को थामने की कोशिश में लगे थे और वह हाथ छुड़ाने की। डॉक्टर जांच पर जांच कर रहे थे, पर रोग की जड़ लापता थी। सौम्या केबिन के कोने में बैठ अनवरत रोती ही रहती। उसकी बीमारी की खबर सुन एक-एक कर अपने सगे फिर मिलने आने लगे। वही जिनके मुस्कराते चेहरों को दिल में समेटे शादी समारोह से वापस लौटी थी। पर इस बार सबके चेहरे गमगीन थे। पल्लव भी याद कर-कर सभी को फोन कर मिलने बुला रहा था। सबके हाथ थाम रोता, छोटों को कुछ सलाह देता, बड़ों से आशीर्वाद मांगता।

''तुम दोनों मां-बेटा अब देख लो कैसे रहना है, मैं तो अब चला,'' पल्लव सौम्या को कहता रहता।

मुझे उसकी इस फालतू सी अप्रासंगिक बातों पर बहुत गुस्सा आता और मैं उसको डांटती, ''जब कुछ हुआ ही नहीं है, तो फिर मरने की बात क्यों करना? पल्लव, तुम मेरी भाभी को बहुत सताते हो,'' मैं आंसूभरी आंखों को तरेरती हुई कहती।

हॉस्पिटल में एडमिट होने के बाद उसके स्वास्थ्य में और तेजी से गिरावट दर्ज होने लगी थी। कभी अचानक कहीं दर्द, तो कभी एलर्जी, कभी कोई इन्फेक्शन, तो कभी बुखार। भूख तो बहुत दिनों से लगनी बंद थी। शरीर सूखता जा रहा था और उसकी कमजोरी एवं बेचैनी बढ़ती जा रही थी।

उस दिन सौम्या को जबर्दस्ती घर भेज दिन में मैं भाई के सिरहाने बैठी थी कि देखा वह सुबक रहा है।

''क्या हुआ पल्लव, क्या कहीं दर्द हो रहा है?'' मैंने घबराते हुए पूछा। उसने मेरी हथेलियों को थाम लिया, उसके ठंडेपन ने मेरी रीढ़ को सिहरा दिया।

''दीदी ! मुझे अब नहीं जीना है, बहुत जी चुका...''

मैं उससे दो मिनट बड़ी थी, कभीकभार विशेष अवसरों पर ही उसने मुझे दीदी कहा होगा। मैं बिलकुल चौंक कर उसके निस्तेज हो चुके चेहरे को देखने लगी। वह मानो वहां होते हुए भी नहीं था, चमकता चेहरा स्याह पड़ चुका था, शरीर कृशकाय और हंसी खो चुकी थी।

''दीदी, उसके बिना अब और नहीं जी पाऊंगा, सालों साल मैंने उसके बिना जी कर देख लिया। अब मैं उसके पास जाना चाहता हूं, अब और 'सब ठीक है' का झूठा मुखौटा लगा कर नहीं जिया जाता। पापा ने जो कहा मैंने माना, उनकी खुशी के लिए बाईस-तेइस वर्ष मैंने एक धर्म की तरह गृहस्थी का पालन किया है। सौम्या को कभी अंतर्मन में उतार ही नहीं पाया, क्योंकि मन ना हुए दस बीस। मेरा मन तो सदैव आबाद रहा सुगंधा की सुवास से। पिता जी ने सुगंधा को मेरे जीवन से विलग भले कर दिया, पर वह वास्तव में कभी अलग हुई ही नहीं। अब मन-मानस और मस्तिष्क में निकलने के दरवाजे नहीं होते हैं। हमारे पिताओं ने हमारे शरीर भले दूर-दूर रखे, पर हमारी आत्मा जो वर्षों पहले एक हुई थीं, उन्हें जुदा नहीं कर पाए। मुझे अब उसके पास जाना है, मैं अब और अपनी आत्मा बगैर नहीं रह सकता...''

पल्लव बुदबुदाते कहे जा रहा था, मैं हतप्रभ हो उस सुनामी के वेग को महसूस कर रही थी, जो अब तक उसके सीने में थी। वर्षों पहले पिता जी ने उसके साथ ही पढ़नेवाली सुगंधा से उसे विवाह की अनुमति नहीं दी थी और अपने दोस्त की डॉक्टर बेटी सौम्या से उसे शादी के लिए बाध्य किया था। वह बीता वक्त धृष्टता से सामने आ खड़ा था, पल्लव का वह गिड़गिड़ाना, पिता के पैरों पर गिर जाना सब याद आने लगे थे। यादों के झंझावात में स्मृतियों के कपाट अब चरमराते हुए सिर पटकने लगे। सुगंधा वैसे कोई अनजान थोड़े ना थी, हम तीनों स्कूल के जमाने दोस्त थे। फिर पल्लव और सुगंधा ने साथ ही इंजीनियरिंग की पढ़ाई की। जान-पहचान, दोस्ती कब प्यार में बदल गयी, शायद दोनों ही जान

> "दीदी, उसके बिना अब और नहीं जी पाऊंगा, सालों साल मैंने उसके बिना जी कर देख लिया। अब मैं उसके पास जाना चाहता हूं, अब झूठा मुखौटा लगा कर नहीं जिया जाता।"

नहीं पाए। पर यह प्यार इतनी रूह तक उतरा होगा कि सौम्या, पल्लव की ब्याहता इतने वर्षों तक हृदय द्वार की चौखट पर ही बैठी रह गयी, यह अब महसूस हो रहा है।

ऐसा नहीं कि मैंने कोशिश नहीं की थी, पर हमारे पापा और सुगंधा के पापा ने बच्चों के प्यार को अस्वीकार कर आपसी खुन्नस निकाली।

काश ! कि मां जीवित होतीं हमारी, जो शायद पल्लव के मन को पढ़ पातीं और पापा को समझातीं। बच्चों की छोटी-बड़ी मांग पूरी करने को तत्पर पिता शादी जैसे विषय पर अड़ियल टट्टू बन बैठे। नतीजा पल्लव आज तक दुलत्तियां खा रहा है।

मैं हतप्रभ उसके दिल के उदगारों को सुन रही थी। वर्षों पुरानी यह फांस इतनी गहरी धंसी हुई थी मेरे सहोदर के हृदय में, यह सोच एक अजीब सी विचलन हो गयी। पर... पर पल्लव वहीं रुका रह गया इसका भान ना हुआ कभी। मुझे पल्लव के ब्याह की याद आने लगी...

कैसे परकटे पंछी की तरह वह तड़प-तड़प रोया था, जब पापा ने सौम्या के पापा संग सारी बातें फाइनल कर पल्लव को आदेश दिया था कि वह उससे मिल ले। आज का बच्चा होता, तो शायद फांसी लगा लिया होता या विद्रोह करता। जरा भी मन मुताबिक नहीं हुआ, तो आत्महत्या कर ली या मनमर्जी का ही कर लिया। पर तब शायद बच्चे माता-पिता के आगे घुटने टेक ही देते थे, अपनी जिंदगी उनकी अमानत मान। पर यह अमानती जीवन पल्लव को रास ना आया, इतने सालों बाद यह सचाई बड़ी क्रूरता से आंखें चार कर रही थी।

सौम्या विदा हो कर घर आ गयी थी। बगल के कमरे में रोते पल्लव संग मैंने सुगंधा के सारे फोटो जलाए थे, जो उसके अलबम में थे। साथ ही जला दी थीं मैंने उन चिट्ठियों को, जिन्हें पल्लव ने मुझे लिखा था, जब पापा उसकी बातें नहीं सुन रहे थे। उसने अपनी दिल की बातें तब मुझसे शेअर की थीं। वे चिट्ठियां नहीं दस्तावेज थे उसकी और सुगंधा के स्नेह बंधन का। कितने वर्ष तक दोनों ने अपनी भावनाओं को उजागर नहीं होने दिया था। शायद शुरुआत में वे भी बेखबर ही रहे थे अपनी भावनाओं से, वक्त पर यानी जब नौकरी की शुरुआत हुई, तो दोनों ने खुद को एक ही नाव में पाया। सुप्त अहसासों ने अंगड़ाई ली और प्रेम की ताप को महसूस किया दोनों ने, जिसे पिता जी ने एक बचकानी हरकत समझ उसके प्रेम अंकुरण के नव पल्लवों का विच्छेदन किया था। उसकी जड़ें इतनी गहरे फैली हुई थीं उन दो दिलों में, जिसका उन्हें भान ही नहीं हुआ।

हिंदी फिल्मों की तरह शादी हो गयी। सब ठीक हो गया मान कर हम सब आगे बढ़ चुके थे। एकाध अवसरों के अतिरिक्त मैंने पल्लव को कभी फिर सुगंधा को याद करते नहीं देखा।

पल्लव की शादी के बाद उसी वर्ष सुगंधा भी दुलहन बन विदा हो गयी थी। सबने मान लिया कि जीवन ढर्रे पर आ गया। देखा जाए, तो सब सुख तो था ही।

फिर एक दिन तब पल्लव ने फोन पर पूछा, ''क्या सचमुच सुगंधा नहीं रही?'' एक लंबी चुप्पी पसरी रही, यानी भाई आज भी उसकी खबर रखता है।

''हां, सचमुच वह बेटी के जन्म के वक्त ही गुजर गयी, मैं गयी थी पल्लव उसके घर। चलो जो होता है अच्छे के लिए ही होता है, कितनी कम उम्र लिखा कर लायी थी, वरना आज यह मातम हमारे घर मनता,'' मैंने सुगंधा की मौत को ज्यादा तवज्जो ना देते हुए कहा, वरना दर्द की अनुभूति गहरी ही थी।

"ओह ! तो आप ही पल्लवी हैं सुगंधा की बचपन की सहेली ? क्या वह शुरू से ही ऐसी थी, जिंदगी के प्रति उदासीन ? मुझे हमेशा लगता कि वह जिंदगी से खुश नहीं है। सोचा मातृत्व के बाद शायद वह खुश रहने लगे, पर एक कर्तव्य की तरह इसे भी निभा वह चल बसी।"

''मौत कभी अच्छी नहीं होती,'' गंभीर स्वर में उसने कहा था।

मैंने तो पल्लव को यह बताया ही नहीं था कि उसके घर जाने पर उसके पति ने मुझसे क्या पूछा था, ''ओह ! तो आप ही पल्लवी हैं सुगंधा की बचपन की सहेली? क्या वह शुरू से ही ऐसी थी, जिंदगी के प्रति अति उदासीन? जाने मुझे हमेशा क्यों लगता कि वह जिंदगी से खुश नहीं है। हमेशा लगता मानो खुद को जबर्दस्ती धकेलती जी रही हो। सोचा कि मातृत्व के बाद शायद वह खुश रहने लगे, पर एक कर्तव्य की तरह इसे भी निभा वह चल बसी। डॉक्टर भले अत्यधिक रक्तस्राव कारण कहे, पर मुझे लगता है उसकी रूह को मुक्ति मिली।''

ऐसा क्यों कहा धीरज ने? क्या वह शादी के बाद खुश नहीं थी? क्यों ऐसी बेजार सी हो गयी थी सुगंधा?

उसके पति से इन बातों को सुन मुझे संशय सा हुआ था कि सुगंधा शायद पल्लव संग अपनी दोस्ती भुला नहीं पायी थी, वरना वह तो एक खुशमिजाज लड़की रही हमेशा। अनगिनत लमहे आंखों के समक्ष गुजर गए, जो मैं, पल्लव और सुगंधा ने बचपन से साथ गुजारे थे, हंसते-खिलखिलाते, चिल्लाते-मुस्कराते हुए।

चलो अच्छा है, पल्लव जीवन में आगे बढ़ गया, अभी दो महीने पहले ही तो मैं बुआ बनी थी, एक बार मन ने फिर संशय का फन काढ़ा था उस वक्त, पर दिमाग ने झट उसे अनगिनत उदाहरणों से कुचल दिया। दिमाग यों ही दिल की बातों को झुठला व्यक्ति को दुनियादारी का मुखौटा पहना देता है।

मैंने उसके पति धीरज को कुछ कहा तो नहीं, बस डबडबायी आंखों से हार तले उसके बड़े से चित्र को मन में भर लौट आयी, हमेशा के लिए यादों की किवाड़ पर कुंडी लगा। सारे रास्ते लौटते मैं यही सोचती रही पापा ने बिलकुल सही किया, भले जबर्दस्ती ही, कितनी कम उम्र लिखा कर सुगंधा लायी थी।

सौम्या हर तरह से एक अच्छी बहू, ननद, मां, डॉक्टर सब साबित हुई, पत्नी धर्म भी तो निभाया ही। पर एक अच्छी पत्नी बनने की राह पूरी तरह मुकम्मल नहीं कर पायी। अब यदि पति पल्लव जैसा रहा, जिसने अपने प्रथम प्रेम की यादों को सर्वदा हृदय में पुष्पित ही रखा, तो वह दिल में पग धरे भी तो किस तरह। यही वह तनाव था, जो पल्लव और सौम्या की गृहस्थी में मुझे हमेशा महसूस तो होता, पर एक आशंकित मन की सोच मान मैं झुठलाती रहती।

...पल्लव की आवाज किसी गहरे कुएं से आती प्रतीत हो रहा था, वह बार-बार अब एक ही बात कह रहा था, ''हमारे पिताओं ने हमारे शरीर भले दूर दूर रखे, पर हमारी आत्मा जो वर्षों पहले एक हुई थीं उन्हें जुदा नहीं कर पाए। मुझे अब उसके पास जाना है, मैं अब और अपनी आत्मा बगैर नहीं रह सकता...''

''पल्लव-पल्लव चुप हो जाओ, सौम्या या शोभित सुनेंगे, तो क्या हाल होगा उनका,'' मैंने उसके मुंह पर अपनी हथेली रख दी।

''इसी अस्पताल में उसने अपने को आजाद

मुस्कराती औरतें

औरतें मुस्करा कर बनातीं
अचार के मसाले
तैयार कर भरतीं खाली मर्तबानों को,
मसाले की खुशबू
और उनकी मुस्कराहटें बस जाती हैं
आम की कच्ची खट्टी फांकों में !
चूल्हे पर सिंकती रोटियां
फूल जाती हैं एकदम से
मानो उनकी मुस्कराहट पर
इतरा रही हों प्यार से !
पलटती पुरानी डायरी के पन्ने,
दिन, तारीखों, सालों को याद कर
सहला देता हाथ हर शब्द को,
होंठों पर फीकी मुस्कान पहन
रख देतीं डायरी आले में कहीं !
आंगन बुहारती औरतें
किसी फिल्मी गाने की धुन
गुनगुनाती धीमे स्वरों में,
चौंक पड़ती किसी के आने पर
और दबी-दबी मुस्कराहटें
फैल जातीं दरवाजे तक !
हाथ जोड़े ठाकुर जी के आगे
आंचल फैला कर मांगतीं
जाने क्या-क्या किनके लिए?
उड़ेल देतीं फिर चारों तरफ
और कोने-कोने से उनकी दुआएं
मुस्कराहटें बन कर
झांक पड़तीं !

-भावना झा

किया था, उसने बरसों मेरा इंतजार किया है। अब मैं उसे और अकेले नहीं छोड़ सकता। मुझे जाना ही होगा," मेरी हथेली को पकड़ अब वह मानो जिद कर रहा था।

फिर मानो छत की तरफ देखते वह भावना शून्य सा हो गया। उसका यह रहस्योद्घाटन कि सुगंधा ने वर्षों पूर्व इसी अस्पताल में अपनी अंतिम सांसें ली थीं, अब मुझे अत्यधिक विचलित करने लगा था। प्रेम के किस रूप की मैं साक्षी बन रही थी। तभी पल्लव को देखा वह बेड के पास की खिड़की के पार शून्य में देखता मुस्करा रहा था। मैं पसीने से लथपथ हो गयी, उसकी वह स्मित, सुकूनभरी तल्लीनता मेरे मन के भय को फड़फड़ाने लगी। मैंने झट से परदा सरका दिया खिड़की का। पर प्राण को बंद खिड़की या दरवाजे से निकलते थोड़े ना रोका जा सकता है, फिर यहां तो मैंने सिर्फ परदा ही सरकाया था।

'ये देखो मेरे पापा की जुड़वां बहन। बस मूंछ की कमी है, वरना ये हूबहू उनकी तरह ही दिखायी देती हैं।" शोभित ने ये बातें किससे कहीं, यह देखने के लिए निगाह उठायी।

"मैडम, चार सौ चौबीस हुए," टैक्सीवाले की आवाज ने मुझे अतीत से वर्तमान में बुला लिया।

मैं कुछ पहले ही पहुंच गयी थी, एक कॉफी का ऑर्डर कर शोभित का इंतजार करने लगी। आसपास नजर घुमायी, सब खुद में तल्लीन, हंसी-मजाक की आवाजें बड़ी अच्छी लग रही थीं। जी कर रहा था मैं भी ऐसे हंसती, ठहाके लगाती, पर अब तो मानो खुशी गुनाह हो गयी थी। पहले ऐसे सार्वजनिक जगहों पर अपरिचितों का चेहरा पढ़ना, उनके बारे में अनुमान लगाना मेरा फेवरिट टाइम पास हुआ करता था। यों ही फिर नजरें दौड़ाने लगी कि मुख्य द्वार से घुसती मुझे वह दिख गयी, वही कद-काठी, रंग-रूप बस बाल घुंघराले, पर उम्र भी वही कैसे?

मैं अपनी पगलाती नजरों को वहां से फेर दूसरी तरफ देखने का प्रयास करने लगी। आंखें तो घूम गयीं अच्छे बच्चों की तरह बात मान, पर दिल वहीं अटका रह गया। क्या पुनर्जन्म सचाई है या वह थ्योरी सच है कि दुनिया में एक जैसे चेहरे के सात लोग पाए जाते हैं। अब बुद्धि को बेवजह विचरण करते छोड़ मैं ठंडी होती कॉफी पर निगाहें टिकाने की कोशिश करने लगी।

'उफ, मेरे आंसुओं ने इन्हें अब तक नमकीन बना दिया था। जिंदगी से मिठास ही मानो चली गयी है,' सोचते हुए मैंने एक क्यूब चीनी और डाल ली।

"बुआ ! ज्यादा चीनी सेहत के लिए ठीक नहीं," कहते हुए शोभित ने पीछे से मेरे गले में बांहों का हार पहना दिया।

"ये देखो मेरे पापा की बहन, उनकी जुड़वां बहन। बस मूंछ की कमी है, वरना ये हूबहू उनकी तरह ही दिखायी देती हैं।"

शोभित ने ये बातें किससे कहीं, यह देखने के लिए निगाह उठायी, तो पाया कि वह वही है, जिसे दरवाजे पर खड़ा देखा था।

यादों पर लगी कुंडी खुल चुकी थी, आखिरी बार जिसकी तसवीर हार तले देखी थी वह साक्षात सामने थी। कॉफी का कप हाथ से छूट गया और मैं थरथराने सी लगी।

"बुआ, अब इतना ओवर रिएक्ट मत करो। मैंने शादी नहीं कर ली है, अभी करनी भी नहीं है। बस स्मृति को तुमसे मिलवाना था।"

शोभित हंसते हुए उसका परिचय बता रहा था और मैं सुगंधा की स्मृति से मिल एक बार फिर अतीत के गलियारों में गुम हो चुकी थी।

◆

होम ब्यूटी केअर नए गैजेट्स

ब्यूटी ट्रीटमेंट्स घर में भी करना आसान है। खरीदें नए और असरदार ब्यूटी गैजेट्स।

आईब्रो एपिलेटर

आईब्रोज थ्रेडिंग करने के लिए अब पार्लर का रुख करने की जरूरत नहीं है। हेअर रिमूवर मेथड में लॉन्ग लास्टिंग इफेक्ट के लिए एपिलेटर का इस्तेमाल करने से पहले चेहरा धो लें और थपथपा कर सुखाएं। चेहरा बिना क्रीम और लोशन के होना चाहिए। ट्विजर की तुलना में एपिलेटर ज्यादा असरदार है। वैसे एपिलेटर का इस्तेमाल करने से पहले फेस पर स्क्रब करें, तो ज्यादा अच्छे रिजल्ट मिलेंगे। एपिलेटर इस्तेमाल करने से पहले आईब्रोज पर बेबी पाउडर लगाएं। एपिलेटर से आईब्रोज के एक्स्ट्रा हेअर निकालें। इसके बाद थोड़ी बर्फ मलें या एस्ट्रिंजेंट लगाएं। आईब्रो हेअर रिमूव करने के अलावा यह नोज हेअर रिमूवल व आईब्रोज को शेप देने के काम आता है। इसमें सॉफ्ट एलईडी लाइट की वजह से फाइन हेअर्स भी आसानी से दिख जाते हैं और उन्हें आसानी से रिमूव किया जा सकता है। एपिलेटर के इस्तेमाल के बाद त्वचा में पिंपल और संक्रमण ना हो, इसके लिए एपिलेट करने के बाद स्वीमिंग, स्टीमिंग या सोना बाथ जैसे ऑप्शन ना अपनाएं। ऐसे एपिलेटर की कीमत 150 से 1,500 रुपए तक है।

कांसा फेस मसाजर

हालांकि बाजार में कई तरह के फेस मसाजर उपलब्ध हैं, लेकिन इन दिनों कांसा फेस मसाजर का चलन जोरों पर है। यह मसाजर वुड और ब्रोंज मेटल से बना है। कांसा जब चेहरे पर टच होता है, तब स्किन का पीएच बैलेंस सही रखता है। दोष और चक्र भी संतुलित होंगे। इसका इस्तेमाल करने के लिए चेहरे को साफ करके हाई क्वॉलिटी का फेशियल ऑइल जैसे कुमकुमादि, नारियल या जोजोबा ऑइल चेहरे पर लगाएं। इनमें हीलिंग और स्ट्रेस दूर करने के गुण होते हैं। फेस सीरम के साथ भी कांसा फेस मसाजर का इस्तेमाल कर सकती हैं। इलेक्ट्रिक फेस मसाजर से चेहरे पर तुरंत आराम तो मिलता है, लेकिन रेगुलर यूज करने की वजह से मांसपेशियां ढीली पड़ सकती हैं। इसीलिए अच्छा होगा कि खुद हाथ से हल्की-हल्की मसाज करें।

डेड स्किन एंड कैलस रिमूवर

घर में पेडिक्योर करने का मन है, तो पैरों को मिनटों में चमकाने के लिए डेड स्किन और कैलस रिमूवर डिवाइस का इस्तेमाल करें। इसमें 3 अटैचमेंट होते हैं, हार्ड डेड स्किन को रिमूव करने के लिए सॉफ्ट टच रोलर, नॉर्मल डेड स्किन को रिमूव करने के लिए रेगुलर कोर्स रोलर और स्किन को स्मूद टेक्सचर देने के लिए एक्स्ट्रा कोर्स रोलर होता है। ये रोलर्स डेड स्किन को निकाल कर एड़ियों को स्मूद करते हैं। इन्हें इस्तेमाल करते समय पैर गीले नहीं होने चाहिए। फुल चार्ज होने पर डेड स्किन और कैलस रिमूवर को 60 मिनट तक चला सकती हैं।

स्किन केअर असेंशियल रेंज

हैवल्स कंपनी स्किन केअर असेंशियल रेंज अपने होम पार्लर में शामिल कर सकती हैं। इस रेंज में नेल्स शाइनर, फेशियल हेअर शेवर, पोर्स क्लींजर, फेशियल क्लींजर, मल्टी पर्पस स्किन केअर डिवाइस मौजूद हैं, जिसकी रेंज 1,495 से ले कर 9,995 रुपए तक है। घर में फेशियल करते समय इन डिवाइस का इस्तेमाल कर सकती हैं। ये आसानी से ऑपरेट होते हैं। महीने में एक बार इन डिवाइस से ब्यूटी केअर करें।

◆ अनु

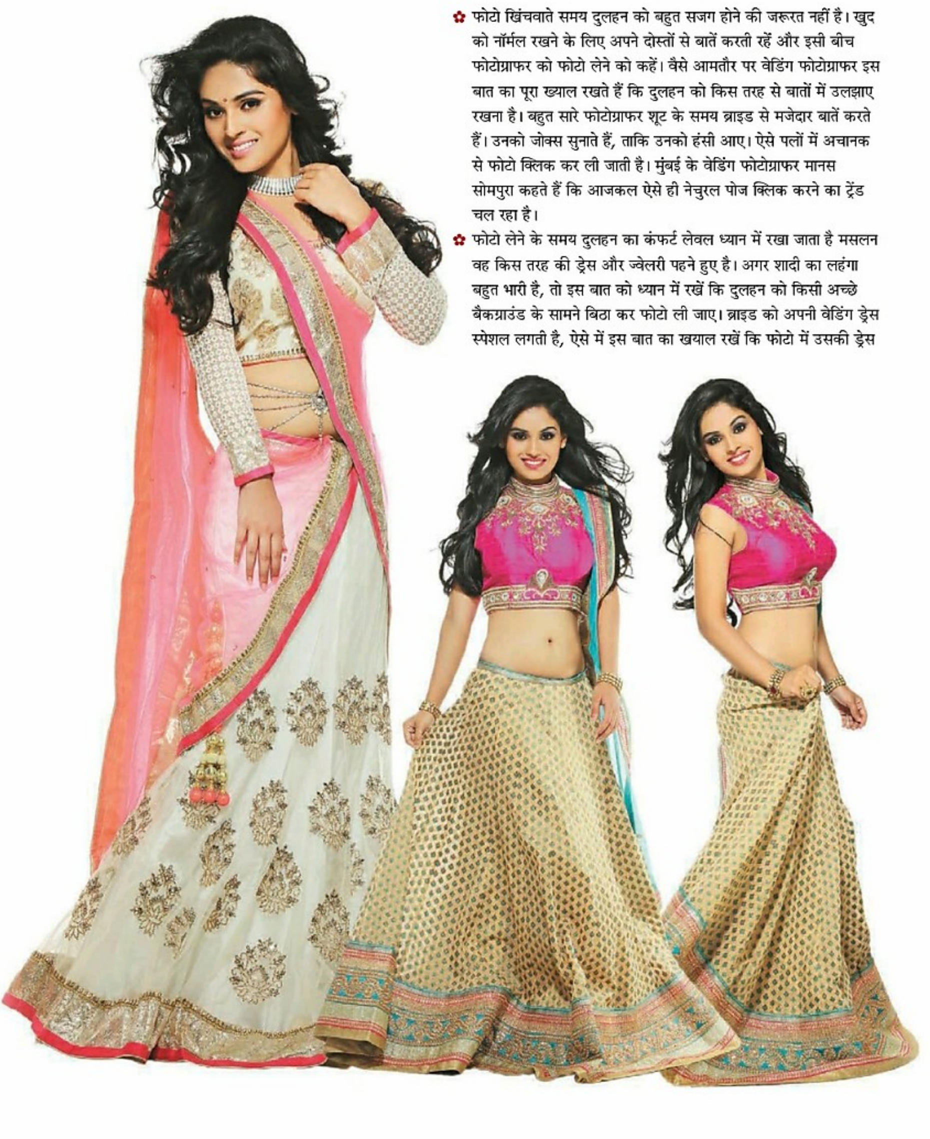
MAGZTER

वेडिंग अलबम के लिए ब्राइडल फोटोग्राफी

इस खास दिन के हर एक पल को कुछ ऐसे कैद कर लें कि कई बहारों के गुजरने के बाद भी इनको निहारने से जी ना भरे। रेडी हो जाएं ब्राइडल फोटोशूट के लिए। कभी हंसते, तो कभी बलखाते हुए !

MAGZTER

- फोटो खिंचवाते समय दुलहन को बहुत सजग होने की जरूरत नहीं है। खुद को नॉर्मल रखने के लिए अपने दोस्तों से बातें करती रहें और इसी बीच फोटोग्राफर को फोटो लेने को कहें। वैसे आमतौर पर वेडिंग फोटोग्राफर इस बात का पूरा ख्याल रखते हैं कि दुलहन को किस तरह से बातों में उलझाए रखना है। बहुत सारे फोटोग्राफर शूट के समय ब्राइड से मजेदार बातें करते हैं। उनको जोक्स सुनाते हैं, ताकि उनको हंसी आए। ऐसे पलों में अचानक से फोटो क्लिक कर ली जाती है। मुंबई के वेडिंग फोटोग्राफर मानस सोमपुरा कहते हैं कि आजकल ऐसे ही नेचुरल पोज क्लिक करने का ट्रेंड चल रहा है।
- फोटो लेने के समय दुलहन का कंफर्ट लेवल ध्यान में रखा जाता है मसलन वह किस तरह की ड्रेस और ज्वेलरी पहने हुए है। अगर शादी का लहंगा बहुत भारी है, तो इस बात को ध्यान में रखें कि दुलहन को किसी अच्छे बैकग्राउंड के सामने बिठा कर फोटो ली जाए। ब्राइड को अपनी वेडिंग ड्रेस स्पेशल लगती है, ऐसे में इस बात का खयाल रखें कि फोटो में उसकी ड्रेस



MAGZTER

की खूबसूरती अच्छी तरह से हाईलाइट हो। अगर मेंहदी या संगीत जैसे मौकों पर ब्राइड ने लाइट ड्रेस पहन रखी है, तो फंक्शन के वेन्यू पर दोस्तों के साथ मस्ती करते, नाचते, गोल-गोल घूमते हुए फोटो क्लिक की जाए। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि जिस चेअर या सोफे पर बिठा कर फोटो ली जा रही हो, वह भी सुंदर दिखे।

- शादी के वेन्यू पर वॉक करते हुए, कानों के पास कुछ कहते हुए, मिरर में देखते हुए, फ्रेंड्स या बहनों का दुलहन की ड्रेस ठीक करते हुए, दूल्हे का दुलहन का नेकपीस को सही करते हुए ली गयी तसवीरें काफी नेचुरल और खूबसूरत दिखती हैं। ऐसी फोटोग्राफ्स शादी के अलबम को सुंदर बनाती हैं।
- क्लोजअप फोटोग्राफ्स में मेकअप की डिटेलिंग साफ नजर आती है। मानस बताते हैं कि इस समय यह बात खास ध्यान देने की होती है कि ज्वेलरी सही जगह पर हो जैसे मांग टीका अपनी जगह से ना खिसके, नेकपीस का पेंडेंट उल्टा ना हो। आई लाइनर या लिप कलर फैला ना हो। मेकअप को टचअप करने की जरूरत भी पड़ती है।
- दूल्हा और दुलहन को आज के ट्रेंड के अनुसार इन खास फोटोग्राफ्स को अपने अलबम में जगह देनी चाहिए जैसे दुलहन वॉर्डरोब में सजी अपनी ड्रेस को देख कर इतरा रही हो, दूल्हा आईने में देखते हुए अपनी

शेरवानी का ब्रोच ठीक कर रहा हो, उड़ते हुए घूंघट को संभालते हुए, माथे को चूमते हुए, शादी के दिन दोनों की नजरें जब एक-दूसरे को पहली बार देखें, जोरदार तरीके से हंसते हुए... ऐसे कई पोज अलबम में जान डाल देते हैं।

- इन दिनों भीड़भाड़वाले बैकग्राउंड चलन में नहीं हैं। ज्यादा फोकस एक्सप्रेशंस पर दिया जाता है। अपनी बॉडी को ले कर किसी तरह की हिचकिचाहट हो, तो उसे फोटोग्राफर से शेअर करें, उनके पास कई तरह की ट्रिक्स होती हैं, जिनसे आपके मनचाहे पोज को बिना किसी कमी के शूट किया जा सकता है।
- कुछ फोटोज में किसी खास एलिमेंट या बैकग्राउंड को हाईलाइट करके फोटो लें जैसे झूला, खूबसूरती से सजी वेडिंग कार, पालकी या डोली को बैकग्राउंड में रख कर ली गयी तसवीर, ढेर सारे कलरफुल बैलून को हाथों में थामे हुए दोनों कदम से कदम मिलाते हुए आगे बढ़ रहे हों। ऐसे सिंगल एलिमेंट फोटो को इंटरेस्टिंग बना देते हैं।
- अपने फोटोग्राफर को अपनी ड्रेस, ज्वेलरी, बटुआ, फुटवेअर, वेन्यू के अलग-अलग एंगल की अलग से फोटो लेने को कहें।
- वेडिंग अलबम में फोटो लगाते समय दोनों साथ बैठें और सोच-समझ कर निर्णय लें। हो सकता है आपकी सारी तसवीरें एक से बढ़ कर एक हों, ऐसे में कुछ टफ डिसीजन लेने पड़ सकते हैं। फोटोज इस तरह लगाएं कि शादी का पूरा माहौल एक बार फिर से जीवंत हो जाए। ◆ **पूनम**

कॉन्ट्रासेप्टिव इन्जेक्शन

कॉन्ट्रासेप्टिव इन्जेक्शन के साइड इफेक्ट के बारे में भी जान लें। इससे फर्टिलिटी लेवल और हड्डियों की मजबूती पर बुरा असर पड़ता है।

सुबह उठने पर उंगलियों के जॉइंट्स में काफी दर्द होता है। ऐसा क्यों हो रहा है? क्या यह ठीक हो सकता है?

उंगलियों के छोटे जाइंट्स होते हैं। कई बार जब आप हाथ से ज्यादा काम ले लेती हैं, तब भी इनमें दर्द हो सकता है। शरीर में ऐसी बीमारियां हो सकती हैं, जिसमें छोटे जॉइंट्स पर असर पड़ता है जैसे रूमेटाइड आर्थराइटिस। यह विटामिन डी सप्लीमेंट व फिजियोथेरैपी से दूर हो जाता है। अगर शुरू-शुरू में ही इसका इलाज करा लिया जाए, तो यह बीमारी आसानी से दूर हो सकती है।

मेरी उम्र 17 साल है। अपने साथी के साथ संबंध बनाते हुए इस दुविधा में हूं कि अगर किसी दिन मैंने कॉन्ट्रासेप्शन नहीं लिया है, तो क्या इमरजेंसी पिल्स परेशानी को दूर कर सकती है? इसके क्या साइड इफेक्ट होंगे? इसके लिए मुझे किसी लेडी डॉक्टर के पास जाना तो नहीं होगा?

इस उम्र में सेक्स एंजॉय करना नेचुरल है, पर अपने शरीर के प्रति जिम्मेदारी भी होती है। बार-बार अबॉर्शन की समस्या से दूर रहने के लिए साथी को कंडोम इस्तेमाल करने के लिए करें। इमरजेंसी गोली गटकने के अच्छा है गाइनीकोलॉजिस्ट से सलाह लें। इमरजेंसी पिल्स के साइड इफेक्ट बहुत हैं। इससे फर्टिलिटी और हारमोन्स पर नेगेटिव असर पड़ता है। पीडियड्स की डेट में भी गड़बड़ी हो जाएगी।

डॉ. अलका कृपलानी

स्त्री रोग विशेषज्ञ

महिलाएं अकसर अपने स्वास्थ्य का ख्याल नहीं रखतीं। ऐसा ना करें। अपनी स्वास्थ्य समस्याएं हमें लिख भेजें। उनका समाधान करेंगी, गुरुग्राम के पारस अस्पताल की डाइरेक्टर, वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ पद्मश्री डॉ. अलका कृपलानी।

हमारा पता है- ***स्त्री स्वास्थ्य,***
वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर,
212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

मैं 25 वर्षीय एअरहोस्टेस हूं। मुझे पिल्स सूट नहीं करतीं। मैंने कॉन्ट्रासेप्टिव इन्जेक्शन के बार में सुना है, क्या इसका इस्तेमाल करना सही है?

सभी का शरीर पिल्स और इन्जेक्शन के साथ अलग-अलग रिएक्शन करता है। यह देखना है कि आपका शरीर किससे साथ कैसे रिएक्ट करता है। इन्जेक्शन के साइड इफेक्ट में अनियमित पीरियड्स, कमजोर हड्डी, वजन का बढ़ना, फर्टिलिटी पर बुरा असर आते हैं, इन दिनों काफी कम साइड इफेक्टवाली पिल्स मिलती हैं।

मेरा गॉल ब्लैडर निकाल दिया गया है, उसके बाद से मुझे एसिडिटी रहती है। क्या करूं?

गॉल ब्लैडर निकालने के बाद एसिडिटी की समस्या का होना आम बात है। आप एसिडिटी की दवा ले सकती हैं। साथ ही खाने की आदतों में भी बदलाव लाएं। तला-भुना, मसालेदार खाना ना खाएं। हल्का खाना खाएं, जो आसानी से पच सके।

मेरी उम्र 21 साल है। मेरी हड्डियों में दर्द रहता है। डॉक्टर ने ऑटो इम्यून सिस्टम कमजोर बताया है। वे इसे ल्यूपस बता रहे हैं। यह क्या है और क्यों हो जाता है?

ल्यूपस एक ऑटो इम्यून रोग है, जिसके कारण कई समस्याएं हो सकती हैं जैसे स्किन या चेहरे पर रेड पैचेस, हड्डियों या जोड़ों में दर्द या बार-बार मिसकैरेज होना, प्रेगनेंसी में बेबी का गुजर जाना या समय से पहले डिलीवरी हो जाना। फिजीशियन डॉक्टर के संपर्क में रहें। यह पूरी तरह खत्म नहीं होगा, लेकिन इसे कंट्रोल में रखा जा सकता है। इसके कंट्रोल में रहने से आप वह सब कर सकती हैं, जो करना चाहती हैं।

मेरी उम्र 35 साल है। अकसर सुबह उठने पर नींद पूरी लेने के बावजूद आंखें चढ़ी हुई और सिर में हल्का दर्द होता है। आंखें कमजोर भी नहीं हैं। क्या करूं?

सबसे पहले अपना बीपी चेक कराएं। खाने में नमक कम और रेगुलर एक्सरसाइज करें। चाय-कॉफी कम कर लें और स्ट्रेस दूर करने का उपाय करें। हॉबी डेवलप करें। ◆

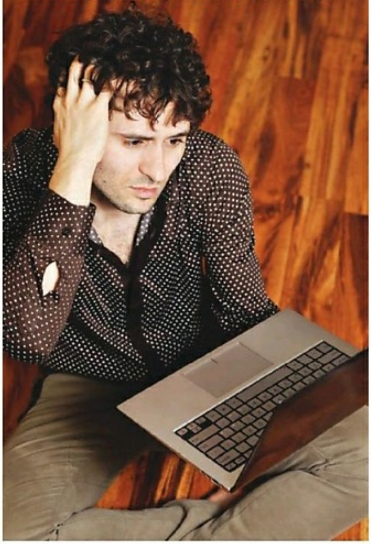
दांतों के दर्द में एंटीबॉयोटिक्स की जरूरत नहीं

अमेरिकन डेंटल एसोसिएशन द्वारा जारी नयी गाइडलाइंस के मुताबिक जरूरी नहीं कि हर बार दांतों के दर्द के लिए एंटीबॉयोटिक का कोर्स किया जाए। शोध में शोधकर्ताओं ने कई तरह के उपचारों में एंटीबॉयोटिक के इस्तेमाल के लाभ और हानि के बारे में पता किया और नतीजा यह निकला कि एंटीबायोटिक से लाभ कम और हानि ज्यादा होती है। डेंटल पेन के लिए ज्यादातर डॉक्टर तुरंत एंटीबायोटिक लिख देते हैं, जबकि वे पेन किलर दे सकते हैं। दरअसल, डेंटल इन्फेक्शन के इलाज के लिए पल्पोटॉमी, पल्पेक्टॉमी और नॉनसर्जिकल रूट कैनाल किया जा सकता है।

MAGZTER

कहीं आप साइबरकॉन्ड्रिया के शिकार तो नहीं

℞ सनाया पिछले दिनों बेहद परेशान थी। एक तो कोरोना की तलवार सिर पर लटकी थी, उस पर यह सांस फूलने की दिक्कत ना जाने कहां से आ गयी। उसने झट से फोन उठाया और लगी गूगल में अपने लक्षणोंवाली बीमारियां ढूंढ़ने। गूगल में तो ऐसा है एक ढूंढ़ो हजार मिलेंगे। अरे बाप रे, यह तो कोरोना भी हो सकता है ! क्या पता, अस्थमा ही हो... कहीं टीबी ना हो गयी हो !



अगर आप भी सेहत से जुड़े कुछ काल्पनिक लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं और उसके बारे में ज्यादा से ज्यादा जानने के लिए घंटों इंटरनेट खंगालते रहते हैं, तो आप साइबरकॉन्ड्रिया के शिकार हैं और आपको इससे बचने की जरूरत है। साइबरकॉन्ड्रिया शब्द एक ब्रिटिश अखबार ने हाइपोकॉन्ड्रिया की तर्ज पर 2000 के दशक में गढ़ा था। हाइपोकॉन्ड्रिया का मतलब है अपनी मेंटल-फिजिकल हेल्थ को ले कर छोटी से छोटी बातों पर बेवजह बड़ी चिंता करना और मान लेना कि यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत है।

दिल्ली स्थित *स्किन कर्मा क्लीनिक* में सीनियर डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. प्रीतम पंकज कहते हैं, ''गूगल में अपनी सेहत के बारे में सारी इन्फॉर्मेशन देख लेने के बाद पेशेंट डॉक्टर से तमाम तरह की जिरहें करने लगते हैं। ये सिर्फ अपने गूगल ज्ञान पर डॉक्टर का ठप्पा लगवाने आते हैं। डॉक्टर ने सही इलाज की जगह पेशेंट को संतुष्ट करनेवाला उपचार नहीं किया, तो ये डॉक्टर के बारे में नेगेटिव रिव्यू ऑनलाइन लिख देते हैं। ऐसे लोगों की वजह से डॉक्टर को ढेर सारे अवांछित टेस्ट भी कराने पड़ते हैं, वरना पेशेंट संतुष्ट ही नहीं होगा। डॉक्टर पेशेंट की जांच करके डायग्नोस करता है, कई एंगल से सोचता है फिर अपने क्लीनिकल एक्सपेरिएंस से ट्रीटमेंट प्लान करता है, पर ये गूगलर तो बेड़ा गर्क कर देते हैं। जानकारी जरूर लीजिए, पर अधकचरा ज्ञान आपको नुकसान ही पहुंचा सकता है।''

साइबरकॉन्ड्रिया इन दिनों बड़ी संख्या में लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। यह इंटरनेट के दुरुपयोग से उपजा संकट है। पहले हाइपोकॉन्ड्रिया के शिकार लोग फिजीशियंस से मिल कर या लाइब्रेरी जा कर खुद के द्वारा डायग्नोस किए गए मर्ज का उपचार ढूंढ़ते थे, लेकिन आज दुनियाभर की इन्फॉर्मेशन स्मार्टफोन या कंप्यूटर में एक क्लिक पर उपलब्ध है। एक सर्वे के अनुसार, लगभग 70 प्रतिशत अमेरिकी बीमार होने पर जानकारी के लिए इंटरनेट पर भरोसा करते हैं। इंटरनेट पर मौजूद ऐसी जानकारी से कमजोर दिलोदिमागवाले लोग एंग्जाइटी में आ जाते हैं। पहली बार मां बनी महिला या ऐसे लोग, जो अपने प्रियजन को खो चुके हैं, साइबरकॉन्ड्रिया की चपेट में जल्दी आते हैं।

कितनी सटीक जानकारी इंटरनेट पर : इंटरनेट पर मौजूद हर जानकारी एकदम सटीक हो, ऐसा नहीं है। फिर मेडिकल ब्लॉगर और ऑनलाइन सपोर्ट ग्रुप किसी रोग के बारे में सामान्य जानकारी देते हैं, जबकि किसी एक बीमारी की वजह, लक्षण और उपचार अलग-अलग व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकते हैं। एक्सपर्ट कहते हैं कि अगर आप सेहतमंद होने के बावजूद खुद को बीमार मान लेते हैं, तो इससे ब्रेन में स्ट्रेस हारमोन का स्राव होता है, जिसका नकारात्मक प्रभाव सेहत पर दिखायी देने लगता है। आप हाई ब्लड प्रेशर, सिर दर्द, मसल्स में ऐंठन और कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता की चपेट में आ सकते हैं।

साइबरकॉन्ड्रिया के शिकार व्यक्ति की रिलेशनशिप पर भी असर पड़ता है। आपके घर-परिवार के लोग, दोस्त आपकी सेहत से जुड़ी मिथ्या चिंता को ले कर पक जाते हैं। इससे व्यक्ति के कैरिअर पर भी नेगेटिव प्रभाव पड़ सकता है, क्योंकि वह खुद को बीमार मान कर ऑफिस के कामों को नहीं कर पाता। इतना ही नहीं, काल्पनिक बीमारी के अंदेशे में फंस कर व्यक्ति तमाम तरह के मेडिकल टेस्ट और ट्रीटमेंट में अनापशनाप पैसे खर्च करने लगता है, जिससे उसकी फाइनेंशियल कंडीशन भी डांवाडोल हो सकती है। हो सकता है वह किसी ऐसे ट्रीटमेंट को इंटरनेट के माध्यम से कराने को आमादा हो जाए, जो फेक हो।

साइबरकॉन्ड्रिया से कैसे उबरें : यह मन से जुड़ी समस्या है, जो अकसर तन को भी प्रभावित करती है। ऐसा होने पर डॉक्टर से नियमित रूप से मिल कर रुटीन चेकअप कराएं। बढ़िया लाइफस्टाइल के सारे तरीके जैसे अच्छी नींद, न्यूट्रीशस खाना, एक्सरसाइज को अपने डेली रुटीन में शामिल करें। इससे एंग्जाइटी पर काफी कंट्रोल होगा। एक बात जान लें कि आपको कोई तकलीफ है, तो डॉक्टर ही उसका बेहतर इलाज करेंगे। जहां तक इंटरनेट से जानकारी लेने का सवाल है, तो ऐसी साइट्स ढूंढ़ें, जो प्रामाणिक हों, जो साइंटिफिक और मेडिकल रिसर्च पर आधारित हों। और अगर यह आदत ज्यादा ही परेशान करने लगे, तो आप किसी प्रोफेशनल साइकोलॉजिस्ट से मिलें।

◆ **गोपाल सिन्हा**

MAGZTER

Real वुमन

साहस, बल, मेहनत से जुड़ी सारी सकारात्मक बातें महिलाओं में अच्छा और ऊंचा सोचने का जज्बा पैदा करती हैं। हालांकि अभी भी कई बाधाएं हैं, जिन्हें पार करनी हैं। आनेवाले सालों में महिलाओं की बुरी स्थितियों से जुड़े कई आंकड़ों को वे खुद ही बदल देंगी। आइए इसे समझें—

बातूनी होने का इल्जाम अब नहीं

सुखद रियलिटी : पुरुषों की नजर में महिलाएं बातें करने में एक्सपर्ट होती हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि पुरुष स्पीकर्स की तुलना में महिला स्पीकर्स अधिक प्रभावशाली होती हैं। साफ शब्दों में कहें, तो इनकी बातों का सुननेवाले के ऊपर ज्यादा असर होता है। हाल में हुई एक स्टडी के अनुसार लड़कों की तुलना में लड़कियां ज्यादा अच्छा अंग्रेजी बोलती हैं। यह स्टडी 88 देशों के 13 लाख वयस्कों पर की गयी, जबकि इन देशों में अंग्रेजी बोलचाल की भाषा नहीं है।

दुखद रियलिटी : जिन दिनों यूएस में चुनावी सरगर्मियां तेज थीं, तब उप राष्ट्रपति पद की डेमोक्रेटिक कैंडिडेट कमला हैरिस को प्रतिद्वंद्वी प्रत्याशी द्वारा चुनावी बहस में बार-बार टोकना विवाद का विषय बन गया था। कई महिलाओं ने सोशल मीडिया पर लिखा कि उनकी पर्सनल लाइफ में भी बोलने पर पुरुष उनको बीच में टोकते रहते हैं। एक विदेशी लॉ कॉलेज में हुए अध्ययन ने भी यह साबित किया है कि सुप्रीम कोर्ट के पुरुष न्यायाधीश महिला न्यायाधीशों को 3 गुना अधिक बार टोकते हैं। ऐसा इस कारण होता है कि पुरुषों के अचेतन मन में उनका दर्जा ऊंचा और शक्तिशाली होने की भावना होती है।

इंटरनेट स्मार्ट होने में बाकी है थोड़ी कसर

सुखद रियलिटी : हर भारतीय स्त्री के हाथ में महंगे-महंगे मोबाइल फोन देख कर यह लग रहा है कि अपनी जरूरतों के लिए दूसरों से बार-बार पूछने के बजाय इंटरनेट से दोस्ती उनको रास आ रही है। ऑनलाइन शॉपिंग करनी हो या फोटो अपलोड करनी हो या फिर बैंक का वॉलेट यूज करना हो, अब इसके लिए उनको किसी पुरुष का सहारा लेने की जरूरत नहीं रही। यहां तक कि वह इस माध्यम का सहारा ले कर बिजनेस कर रही हैं। अपने बच्चों की स्टडीज में मदद कर रही हैं। अपनी क्रिएटिविटी को फोटो या वीडियो के जरिए दुनियाभर के लोगों से शेअर करके वाहवाही बटोर रही हैं। कॉमस्कोर (इंटरनेट ट्रैफिक के आंकड़े बटोरनेवाली कंपनी) के अनुसार अप्रैल 2016 में इंस्टाग्राम पर पुरुषों की तुलना में महिलाओं की संख्या अधिक है।

दुखद रियलिटी : पांचवें राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के एक आंकड़े के हवाले से ग्रामीण भारत में 10 में से 3 और शहरी भारत में 10 में से 4 महिलाएं ही इंटरनेट का इस्तेमाल करती हैं। मतलब स्थिति अभी भी संतोषजनक नहीं है।

MAGZTER

जलनेवालों को जलाएंगे, हर बार कुछ ऐसा कर दिखाएंगे

सुखद रियलिटी : ऑफिस में अपनी जॉब से जुड़े मल्टी टास्क को महिला बॉस पुरुष बॉस की तुलना में ज्यादा अच्छी तरह से निबटाती है। यह भी पाया गया कि फीमेल बॉस अपने कर्मचारियों को अधिक व्यस्त रखती हैं, क्योंकि उनकी सोशल स्किल्स पुरुष बॉस की तुलना में ज्यादा अच्छी और असरकारक होती हैं। कुल मिला कर कहें, तो फीमेल बॉस होने पर वर्क स्टेशन पर ज्यादा काम होता है।

दुखद रियलिटी : कई सरकारी, गैर-सरकारी और निजी संस्थानों में युवतियां अच्छी पोजिशन पर पहुंच चुकी हैं। अच्छी तनख्वाह भी पा रही हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि वर्किंग वाइफ का अधिक वेतन पाना कई पतियों को बिलकुल रास नहीं आता है। युनिवर्सिटी ऑफ लंदन के एक शोध के अनुसार पत्नियों से ज्यादा कमानेवाले पुरुष खुशहाल पाए गए, तो कम कमानेवाले अपने जीवन में असंतुष्ट नजर आए।

केवल शक्ल ही नहीं, अक्ल भी दुरुस्त करने की मुहिम

सुखद रियलिटी : रिजल्ट के दिन आने शुरू नहीं हुए कि बस लोग यह मान कर चलते हैं कि लड़कियां ही टॉप करेंगी। कॉम्पीटीटिव एग्जाम्स हों या फिर बोर्ड एग्जाम, पेपर में छपी टॉपर्स की लिस्ट में लड़कियों का नाम ऊपर दिखता है। एकेडेमिक ग्रेड्स के मामलों में भी लड़कियों को लड़कों से बेहतर पाया गया है। विदेश में हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि शिक्षा के क्षेत्र में लड़कियों की कड़ी मेहनत और अनुशासन उनको लड़कों से बेहतर साबित करती है।

दुखद रियलिटी : जी एडवांस्ड 2020 में लड़कों की स्थिति लड़कियों से काफी बेहतर थी। 43,204 विद्यार्थियों में केवल 6707 लड़कियां ही एग्जाम को पास कर पायीं। वे टॉप 10 में भी जगह नहीं बना पायीं। एक्सपर्ट्स के अनुसार टेक्नीकल फील्ड में जाने के लिए बराबर के अवसर नहीं मिल पा रहे हैं। टेक्नीकल स्टडीज में होनेवाले खर्च को सभी परिवार लड़कियों के लिए उठाने को तैयार नहीं हैं। कुल मिला कर कहा जाए, तो सफर अभी लंबा है।

भाग वुमनिया भाग, पीछे देखने का समय नहीं

सुखद रियलिटी : हाल में प्रकाशित एक खबर पर गौर करें, तो मैराथन में दौड़नेवाली युवतियों की संख्या बढ़ी है। ऐसा माना जा रहा है कि विश्वभर में मैराथन जैसी रेस में भाग लेनेवाली महिलाओं की संख्या पुरुषों से ज्यादा है। एक अन्य रिसर्च के अनुसार दौड़ने में महिलाएं पुरुषों से 18.6 प्रतिशत बेहतर पायी गयी हैं। इन आंकड़ों को देखने और सुनने से लगता है कि लिंग असमानता में धीरे-धीरे कमी आ रही है।

दुखद रियलिटी : क्या वाकई हकीकत में लिंग असमानता दूर हो रही है। वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम की एक रिपोर्ट के अनुसार जेंडर गैप के मामले में भारत पहले से पिछड़ गया है। 2018 में वह 108वें नंबर पर था, अब 2020 में 112वें पर आ गया है। इस रिपोर्ट में कहा गया कि पॉलिटिक्स, इकोनॉमिक्स, हेल्थ और एजुकेशन के मामले में लिंग भेद के गैप को मिटाने में शायद 100 बरस लग जाएं। हकीकत आपके सामने है, बेहतर होगा अगर इस दिशा में बेहतरी के लिए केवल सरकार ही नहीं, घरेलू स्तर से तेजी से काम शुरू हो।

देर से ही सही आएंगे, पर दुरुस्त आएंगे

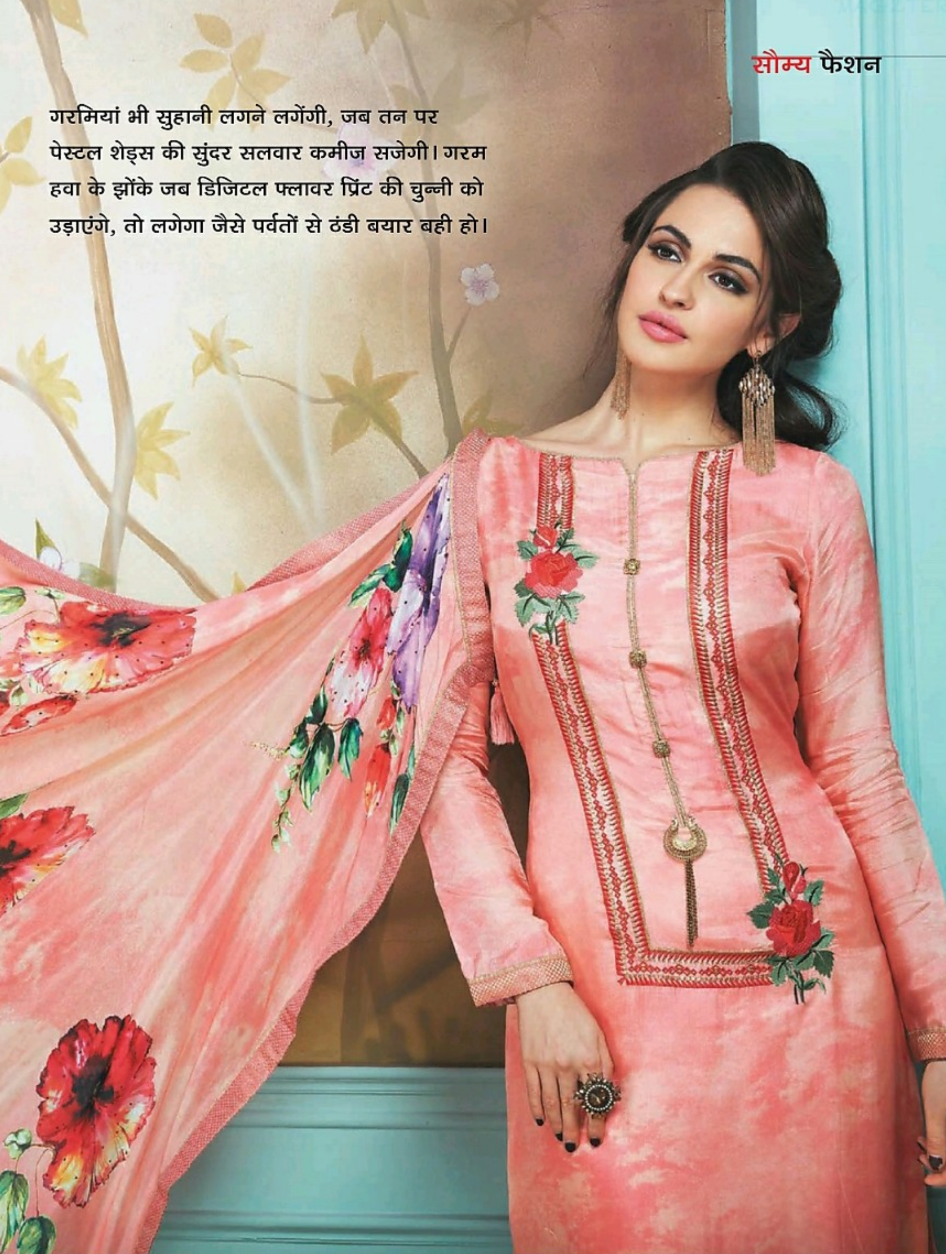
सुखद रियलिटी : ब्यूरो ऑफ पुलिस रिसर्च एंड डेवलपमेंट के एक डेटा के अनुसार महिला पुलिसकर्मियों की संख्या में 21 प्रतिशत का इजाफा हुआ है। 1 जनवरी 2017 को इनकी संख्या जहां 1.40 लाख थी, वहीं जनवरी 2018 में यह बढ़ कर 1.69 हो गयी। 2017 में पुलिस फोर्स में महिला पुलिस अधिकारियों की संख्या 7.28 प्रतिशत थी, जो 2018 में बढ़ कर 8.73 प्रतिशत हो गयी। पुरुष का क्षेत्र माने जानेवाले कामों में धीरे-धीरे ही सही महिलाओं की संख्या में वृद्धि सकारात्मक सुधार का संकेत देती है।

दुखद रियलिटी : देश में महिलाओं के साथ होनेवाली प्रताड़ना में 8 प्रतिशत की वृद्धि हुई। भारत में ही नहीं दुनियाभर में 5 करोड़ महिलाएं लॉकडाउन के दौरान हिंसा की शिकार हुईं। इस साल 24 तरह की हिंसा और अपराधों को ले कर युवतियों ने अपनी शिकायतें दर्ज करायीं। इसमें उनके साथ दुर्व्यवहार करने से ले कर अपमानित करने, दुष्कर्म करने या इसका प्रयास करने और घरेलू हिंसा शामिल हैं। ये सभी घटनाएं दुखद हैं, जो सोचने पर विवश करती हैं कि अभी मंजिल दूर है, इसलिए बिना रुके चलते जाएं। तभी आनेवाली महिला पीढ़ी के चेहरे पर चोटों के निशान नहीं दिखेंगे।

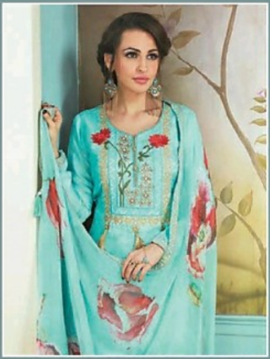
◆ निशा सिन्हा

MAGZTER

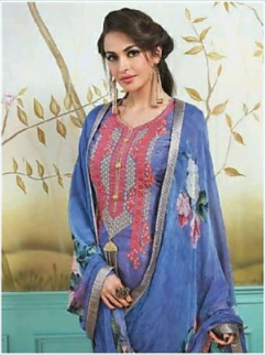
सुहाना Summer

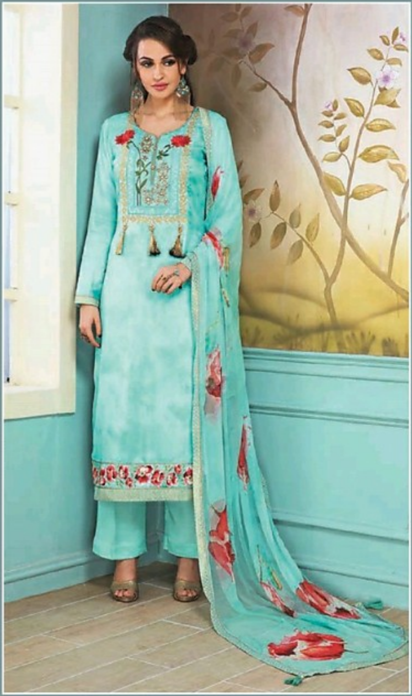


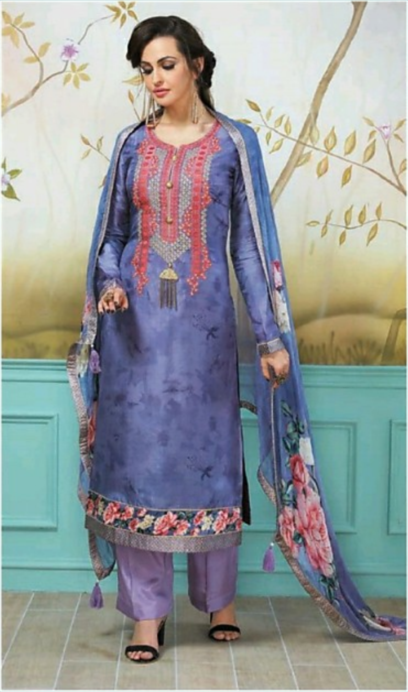
गरमियां भी सुहानी लगने लगेंगी, जब तन पर पेस्टल शेड्स की सुंदर सलवार कमीज सजेगी। गरम हवा के झोंके जब डिजिटल फ्लावर प्रिंट की चुन्नी को उड़ाएंगे, तो लगेगा जैसे पर्वतों से ठंडी बयार बही हो।



लाइट एंब्रॉइडरी की कुरती के साथ स्टोन वर्क का चिनॉन दुपट्टा समरी और लाइट फीलिंग दे रहा है। स्ट्रेट लॉन्ग कुरती के साथ पलाजो पैंट बेहतरीन है। नेकलाइन के नीचे और दुपट्टे में टसल्स लगी होने से सूट का लुक एथनिक है।







शॉपिंग के लिए घर से बाहर निकलना हो या फिर शाम को बन-संवर कर किसी खास के आने का इंतजार करना हो, इन रंगबिरंगी कुरतियों से मन को सुकून मिलेगा।

फोटो : हरीश दफ्तरी
ड्रेस सौजन्य : जिनाम डिजाइन्स

MAGZTER

अंतिम किस्त

अभी तक आपने पढ़ा...

पलाश अपने से बड़ी उम्र की अनीशा के प्यार में पड़ गया था। पलाश की बहन वनिका को अनीशा पर शुरू से ही शक था। अनीशा मासूमियत से अपना झूठ-सच पलाश के सामने पेश कर उसकी सहानूभूति बटोरती रही। एक दिन डिनर पर पलाश के घरवाले अनीशा का इंतजार कर रहे थे, लेकिन वह तो एकदम से गायब हो गयी...

वो झूठी

अनीशा के गायब होने से पलाश बेचैन था। एक दिन अनीशा ने पलाश को सिंगापुर से कॉल किया। पलाश के टूटे दिल को किसने संभाला? क्या अनीशा का झूठ बेनकाब हुआ?

सोसाइटी के गार्डन से जब कोयल की आवाज आयी, तो महसूस हुआ कि पूरी रात नंदना ने आंखों में काट दी थी। सुबह जब सब सो कर उठे, तो घर में अजीब सी खामोशी पसरी रही। दो-तीन दिन बीत गए, अनीशा का कुछ पता नहीं था। उसके किसी परिचित को पलाश नहीं जानता था, उसने अपने किसी भी परिचित के बारे में पलाश को नहीं बताया था। यह पलाश को अब महसूस हुआ कि ऐसा कोई भी कॉन्टैक्ट नहीं है, जिससे वह अनीशा के बारे में पूछ ले। सब उसे बार-बार फोन करते। फोन बंद आता, कई दिन बीत गए। पलाश फिर उसके घर गया, इस बार उसकी मां थीं। पूछने पर उन्होंने इतना ही बताया कि वह सिंगापुर गयी है, उसे वहां जॉब मिल गयी है। एक दिन अनीशा ने पलाश को वीडियो कॉल की, तो उसे हैरत का एक तेज झटका लगा। तलाश ने थके से स्वर में कहा, ''यह क्या कर रही हो तुम?''

''मुझे सिंगापुर में जॉब मिल गयी थी।''

''मुझे बताया क्यों नहीं।''

''सोचा था, बताऊंगी, और भी कुछ बताना था।''

''बोलो।''

''मैं तुमसे 10 साल बड़ी हूं और मेरा 8 साल का बेटा भी है।'' आज पलाश को कुछ ऐसा महसूस हुआ कि वह ठगा सा बैठा रह गया, ''इतने झूठ ! क्यों?''

''बताने से डरती थी कि कहीं तुम दूर ना हो जाओ।''

''तो आज क्यों बता रही हो? और कितने झूठ बोले हैं, अनीशा। मैं तुमसे अब कोई मतलब नहीं रख पाऊंगा, मैं और झूठ नहीं सुन सकता।''

अनीशा अपने झूठमूठ के आंसू पोंछने लगी, पलाश ने दिल पर पत्थर रख कर कॉल बंद कर दी। टूटा, थका-हारा दुखी बेड पर पड़ कर इतनी जोर-जोर से रोया कि तीनों को संभालना मुश्किल हो गया। बहुत पूछने पर सब कुछ रोते-रोते बताया, कहा, ''और कितना एडजस्ट करूं मां, अब तो बच्चा भी है, अब भी पता नहीं और क्या सुनने को मिले। मैंने आज रिश्ता खत्म कर लिया मां, इतने झूठ नहीं सह सकता, पता नहीं अब भी क्या सच है, क्या नहीं।''

पलाश दो दिन बस बेड पर पड़ा रोता रहा। पलाश क्या, विवान और नंदना को भी लग रहा था कि वे इमोशनल चीटिंग के शिकार हुए हैं। उसके साथ वर्तमान, भविष्य सब देख रहे थे। अब वह ऐसी गायब हुई कि कहीं थी ही नहीं। अब सबने सोचना शुरू किया कि यह इन कुछ दिनों का किस्सा नहीं था, बाहर जॉब मिली है, इसके लिए कबसे तैयारी कर रही होगी, पेपर्स बने होंगे, बीच-बीच में *गांव जा रही हूं, फोन नहीं करूंगी* कह कर गायब होती थी। मतलब विदेश के चक्कर काटे जाते थे।

नंदना को बहुत ही साफ-साफ लगा कि पलाश को गिल्ट हो रहा है कि उसने ब्रेकअप किया है, नहीं, उसने करवाया है, अपनी हर चीज सेट करके पलाश को इस तरह बताया कि पलाश उखड़ जाए। वह सबसे पीछा छुड़ा कर भागी है, उसने पहले भी घर से भाग कर यह सब किया है। आज फिर वही काम किया है। अब जब एक-एक बात सोचने बैठी, तो हर चीज साफ होती चली गयी। बहुत ही सोच-समझ कर कदम उठाया है उसने, जिसकी तैयारियां वह महीनों से कर रही होगी। पलाश तो अब इस बात पर भी दुखी था, वह कैसे रहेगी परदेस में अकेली, वह तो इतनी सीधी है, कैसे सब मैनेज करेगी। वनिका को मां का हर अंदाजा सच लगा, ''मां, यही सच है, जो आप सोच रही हैं।'' विवान के मन की सरलता अब भी यही तर्क दे रही थी कि वह अब तक झूठ बोलते रहने पर सबसे माफी मांगेगी, वह कहां सबसे दूर रह पाती है, रोज आए बिना उसे कहां चैन आता था। पर अनीशा ने ना तो कोई फोन किसी को किया, ना कोई मैसेज। विवान को हैरत का झटका लगा, जब उन्होंने नोट किया कि अनीशा ने सबको वॉट्सएप, फेसबुक पर ब्लॉक कर दिया है। यह हरकत नंदना के हर संदेह की पुष्टि कर रही थी, वह सबकी भावनाओं से खिलवाड़ कर विदेश जा चुकी थी।

यह सब होने के बाद विवान और वनिका जब पहली बार ऑफिस गए, तब पलाश घर में ही था। नंदिता घर का सामान ले कर जब लौटी, तो पलाश के रूम का दरवाजा बंद देख चौंकी। सामान जल्दी से रख नॉक किया, दरवाजा अंदर से बंद था। मां का दिल था, कांप गया, किसी अनहोनी की आशंका से दिल की धड़कनें बेकाबू होने लगीं, अपनी आवाज को मजबूत बनाते हुए बोली, ''पलाश, दरवाजा खोलो।'' पलाश की कोई आवाज नहीं आयी। नंदिता ने सारे शरीर की शक्ति कानों में लगा कर अंदर की आहट लेने की कोशिश की, तो उसे पलाश की सिसकियां सुनायी दीं, कुछ राहत मिली। अब कड़े स्वर से बोली, ''यह क्या बेवकूफी है पलाश, क्या तुम इतने कमजोर, बेवकूफ हो कि एक लड़की के लिए अपनी मम्मी, पापा, बहन सबको भूल जाओगे। एक लड़की के लिए ये सारे रिश्ते मायने नहीं रखते। जो थी वही थी क्या तुम्हारी। हम कुछ नहीं। मेरा बेटा इतना कमजोर है। अरे, वह लड़की ही इस लायक नहीं थी कि तुम उसे मिलते। कहां तुम्हारे जैसा भला लड़का, कहां वह लड़की, वही तुम्हें डिजर्व नहीं करती थी। चलो उठो, दरवाजा खोलो।''

पलाश ने दरवाजा खोल दिया। आंसुओं से भीगा चेहरा, लाल आंखें, बिखरे बाल। नंदिता का मन भीग गया, बेटे को गले लगा लिया। खूब पुचकारा, दुलराया। उसके साथ बेड पर बैठ गयी। वह उसे प्यार से, गंभीरता से बहुत कुछ कहती, समझती रही। पलाश सब चुपचाप सुनता रहा। फिर पूछा, ''अच्छा, एक बात बताओ, डिड यू हैव सेक्स विद हर?''

पलाश बुरी तरह चौंका, ''मां, यह क्या पूछ रही हो !''

''कोई नयी बात थोड़े ही पूछ रही हूं। यह तो कोई अनोखी बात है नहीं, इतने दिनों का साथ था तुम्हारा। तब भी वह चली गयी, तो तुम्हें ही इस बात का अफसोस कब तक मनाना है। खैर छोड़ो, मुंह धो लो, कुछ खाओ-पिओ। देखो, तुम्हारी पसंद की आइसक्रीम लायी हूं,'' नंदिता ने बेटे को इस तरह कहा कि वह मुस्करा ही दिया।

पूनम अहमद
होममेकर,
थाणे, महाराष्ट्र
2004 से कहानी
लेखन में सक्रिय

पलाश को संभालने में नंदना को पलाश के पक्के दोस्त अजय और सौरभ का सहारा लेना पड़ा। नंदना जानती थी, इस समय फैमिली के सपोर्ट के साथ उसे ये दोस्त बिलकुल संभाल लेंगे। वैसे भी इस उम्र में इन मसलों में जो काम दोस्त कर देते हैं, वह कोई और नहीं कर सकता। अजय तो वैसे ही बचपन से पूरे परिवार के करीब था। नंदना ने पलाश को नहीं, अजय को समझाया, ''अनीशा इतने दिनों से गुड गर्ल होने का सिर्फ ड्रामा कर रही थी। उसे यहां रहना ही नहीं था, बाहर भागने का मौका मिलने तक का टाइम पास कर रही थी और ब्रेकअप का बहाना भी ऐसा बनाया कि पलाश की उम्र का लड़का हार मान कर आगे रिश्ता ना रख पाए। अब तुम्हारा काम है, पलाश इस झूठी लड़की के चक्कर में और इमोशनली डाउन ना हो। जो हो गया, सो हो गया, अब तुम उसे संभालो।''

वही हुआ जिसकी उम्मीद नंदना को थी। अजय और सौरभ पलाश के साथ रहते, उल्टे-सीधे हंसी-मजाक करते, मूवी देखते, पलाश के प्रिय कामों में उसे खूब व्यस्त रखते। पलाश धीरे-धीरे नॉर्मल हो रहा था, यह देख सबने चैन की सांस ली।

कुछ महीने बीत गए, अनीशा की किसी को कोई खोज-खबर नहीं थी। पलाश से अब घर में कोई भी अनीशा का जिक्र नहीं करता था। वह भी अब ऑफिस के काम में व्यस्त होता जा रहा था। नंदना कई बार सोचती, लड़कों की धोखाधड़ी के तो किस्से खूब सुनते आए हैं, एक लड़की पूरी फैमिली के

रेखांकन : रीना श्रीवास्तव

MAGZTER

साथ खेल जाती है, कोई सोच भी नहीं सकता। कोई बैठ कर अनीशा को कोसता भी नहीं था, पर उसके बारे में सोच कर एक आह सी निकल ही जाती थी। कुछ दिन और सामान्य से बीत गए। एक दिन वनिका ने डिनर के समय सबको जोशभरी आवाज में बताया, ''मेरे ऑफिस में एक लड़की आयी है, धानी। बहुत ही प्यारी, इंटेलिजेंट, मेरे साथ ही एक प्रोजेक्ट पर काम कर रही है। मन खुश हो गया उससे मिल कर, एक दिन आप सबसे मिलवाने जरूर लाऊंगी। पेरेंट्स नहीं हैं, अपने मामा-मामी के पास रह कर बड़ी हुई है,'' नंदना और विवान मुस्कराए, पलाश निर्विकार रहा, ''उसके मामा-मामी अपने बेटे के पास विदेश जानेवाले हैं, फिर वह अकेली ही रहेगी तब ले आऊंगी।'' फिर आम बातें होती रहीं।

धानी वनिका के मन को ऐसी भायी कि वह मन ही मन उसे पलाश की पत्नी के रूप में देखने लगी। सिंपल, स्मार्ट, सुंदर, हंसमुख, मेहनती धानी ने आते ही ऑफिस में सबको प्रभावित किया था। वनिका उसके स्वभाव से अच्छी तरह परिचित होती जा रही थी। धानी के मामा-मामी चले गए। उसका घर ऑफिस के पास ही था, वह कई बार वनिका को अपने घर ले जाती। वह अकेली ही थी अब, मामा-मामी से वीडियो कॉल के समय उसने वनिका से भी उनकी बात करवायी। वनिका को ये लोग बहुत अच्छे लगे। एक दिन वनिका धानी को अपने घर ले आयी। सब उसके बारे में इतना सुन चुके थे कि किसी को लगा ही नहीं कि वे धानी से पहली बार मिल रहे हैं। पलाश भी धानी से मिला, दोनों में सीधे-सीधे तो कोई बात नहीं हुई, पर कुछ चुप-चुप सा, गंभीर, प्यारा चेहरा, कोई बहुत ही हंसनेवाली बात हो, तो हल्का सा मुस्कराता। धानी के दिल में पलाश जगह बना गया। धानी की आंखों में पलाश के लिए पसंदगी के भाव देख वनिका का मन खिल उठा। धानी उसे बहुत प्यारी लगी और उसने मन ही मन बहुत कुछ सोच लिया। उस शाम धानी के जाने के बाद पलाश भी दोस्तों के साथ बाहर निकल गया, तो वनिका ने कहा, ''मां-पापा, मेरी इच्छा है कि धानी पलाश की पत्नी बने, वह बहुत ही अच्छी लड़की है।''

विवान बोले, ''हां, बहुत अच्छी वेल मैनर्ड समझदार लगी।''

नंदना ने ठंडी सांस ली, ''इतना आसान कहां है। अनीशा का भूत पलाश के सिर से उतरने में टाइम लगेगा। अभी तो कभी-कभी काफी उदास दिखता है, टाइम लगेगा।''

''ठीक है मां, हमें कौन सी जल्दी है। आराम से बात आगे बढ़ाएंगे। धानी की मंशा भी जान लूं। मैं इस लड़की को खोना नहीं चाहती, यह हमारे घर के लिए बिलकुल परफेक्ट है।''

विवान हंसे, ''तुमने कह दिया, तो हमें कोई शक नहीं, तुम तो ग्रेट ऑब्जर्वर हो, यह तुम साबित कर चुकी हो।''

नंदना हंस पड़ी, ''ठीक कह रहे हो, हमारी बेटी का ऑब्जर्वेशन कमाल का है। यह तो उस पर फिट बैठती मूवी भी दिखा लायी थी मुझे। ठीक है, वीनू, तुम ही अब सब संभालो।'' मूवी और अनीशा के मेल पर सब हंस पड़े। वनिका बहुत खुश थी, कहने लगी, ''अब आप बिलकुल चिंता ना करना, मैं पलाश को भी मना लूंगी।'' बहुत दिन बाद सब हंसते-बोलते रहे। अब सबके जीवन में कुछ रस सा भरने लगा। वनिका ने नोट किया, धानी उनके घर वीकेंड में रहने के लिए तैयार रहती, उसकी नजरें पलाश को ढूंढ़तीं। पलाश घर पर ना होता, तो उसका चेहरा उतर जाता। वनिका की पैनी नजरों से कुछ भी छुपा ना था। वनिका फिर जोर दे कर पलाश को धानी के आने पर सबके साथ समय बिताने के लिए कहती, तो पलाश मना ना कर पाता। उसे यह अहसास था कि सिर्फ वही नहीं, अनीशा के जाने पर पूरा परिवार शॉक्ड और दुखी है। उसकी हर इच्छा का मान रखते हुए उसका परिवार अनीशा की उम्र, तलाक सबको स्वीकार करता रहा, सिर्फ उसकी खुशी के लिए। अब वह किसी भी तरह से सबको खुश देखना चाहता था।

कुछ महीने और बीते। धानी के मामा-मामी वापस आए, तो वनिका उनसे कई बार मिली, सब ठीक लग रहा था, सिंपल लोग थे। हर तरह से तसल्ली करने के बाद एक रात मरीन ड्राइव पर सैर करते हुए वनिका ने पूछ लिया, ''धानी, पलाश से शादी करोगी?''

धानी बुरी तरह चौंकी, ''क्या ! यह क्या कह रही हो?''

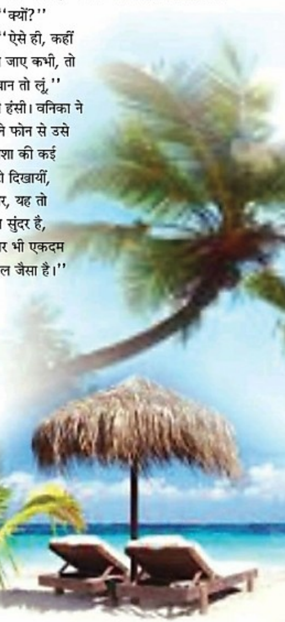
''वही, जो तुम्हारे दिल में है,'' वनिका हंसी, तो धानी का चेहरा सिंदूरी आभा से चमक उठा। तेज हवा से उड़ते धानी के बाल, आंखों में प्यारी सी शर्मीली चमक, होंठों पर लजीली मुस्कान। वनिका ने कल्पना में ही उसे पलाश के साथ खड़ी देखा, तो बोली, ''मेरा भाई लाखों में एक है, पसंद करती हो ना उसे।''

धानी ने हां में सिर हिलाया, तो वनिका ने उसे बांहों में भर कर किस कर दिया, ''गुड गर्ल, आई एम सो हैप्पी, धानी।'' धानी मुस्करा दी, फिर वनिका वहीं बनी पत्थरों की दीवार पर उसके साथ बैठ कर बोली, ''पर धानी, मैं तुमसे कुछ छुपाऊंगी नहीं। एक सच बताना है, जिसने पलाश के जीवन में उथलपुथल मचा दी थी और पलाश शायद उससे बाहर अभी पूरी तरह नहीं निकला है, इसमें समय लगेगा, धानी,'' कहते-कहते वनिका उदास सी हो गयी। वनिका ने अनीशा की एक-एक बात बता दी। धानी सांस रोके सब सुनती रही। वनिका के चुप होने पर एक ठंडी सांस ले कर धीर-गंभीर, मजबूत स्वर में बोली, ''तुम लोगों के साथ कोई इतना फरेब कर सकता है, यकीन नहीं हो रहा है। ऐसी फैमिली से जुड़ना किसी भी लड़की का सौभाग्य होगा। वनिका, डोंट वरी, मेरी पूरी कोशिश रहेगी कि पलाश के दिल से अनीशा का खयाल निकाल सकूं। जानती हूं, यह मुश्किल होगा, पर असंभव नहीं, यह भी पता है।'' दोनों भावविभोर हो कर एक-दूसरे के गले लग गयीं।

''पर वनिका, अनीशा की कोई फोटो दिखाना।''

''क्यों?''

''ऐसे ही, कहीं दिख जाए कभी, तो पहचान तो लूं,'' धानी हंसी। वनिका ने अपने फोन से उसे अनीशा की कई फोटो दिखायीं, ''यार, यह तो बहुत सुंदर है, फिगर भी एकदम मॉडल जैसा है।''



MAGZTER

घर जा कर वनिका ने पेरेंट्स को धानी की सहमति बतायी, तो दोनों बहुत खुश हुए। विवान बोले, “अब पलाश हां कर दे, तो बात बने।”

“डोंट वरी पापा, मैं ही करूंगी उससे बात।”

कुछ दिन और बीते। एक दिन ऑफिस टाइम में लंच करते हुए धानी को कुछ खोया देख वनिका ने पूछा, “कहां खोयी हो?”

“कुछ सोच रही हूं।

“बताओ तो।”

“वनिका, मुझे लगता है कि हमें अनीशा की कुछ पिछली खोजबीन करनी चाहिए, पता तो चले अभी तक उसने क्या-क्या कांड किए हैं।”

“पर हमें क्या करना है।”

“करना तो कुछ नहीं है, बस मन कर रहा है कि उसके बारे में और सच पता लगाना चाहिए। वह कहां की थी?”

“मैंगलोर की।”

“अच्छा ! वहां तो मेरे कई दोस्त रहते हैं।”

“वहां ना तो उसका घर पता है, ना हम किसी रिश्तेदार को जानते हैं।”

“वनिका, मुझे कुछ आइडियाज सूझ तो रहे हैं। थोड़े थ्रिलिंग हैं, साथ दोगी। कुछ थ्रिलिंग करते हैं।”

वनिका ने ठंडी सांस ली, “ओह, मैं एक जासूस को अपनी भाभी बना रही हूं, अब तो भगवान ही हम सबका भला करे।”

धानी हंसी, “ड्रामा मत करो, एक हफ्ते की छुट्टी लेते हैं। तुम्हें तो अनीशा की मां पहचानती हैं, मैं ही उसकी मां से मिलूंगी और बातों-बातों में मैंगलोर का पता ले ही लूंगी, वह सब तुम मुझ पर छोड़ दो।”

“घर पर क्या कहेंगे?”

“ऑफिस की ट्रेनिंग है, एक हफ्ते की छुट्टी लेंगे।”

“वाह, मुझे झूठ बोलना सिखा रही हो,” वनिका ने आंखें घुमायीं। और दोनों फिर सिर जोड़े, पूरे लंच टाइम में प्लानिंग करती रहीं और हुआ भी वही, जो धानी ने प्लान किया था। दोनों अनीशा के बारे में जो जानकारी जुटा कर लौटीं, दोनों आपस में याद कर चक्कर खाने की एक्टिंग करती रहीं, हैरान होती रहीं, पर दोनों जो भी पता करके लायी थीं, वह दोनों के बीच राज ही रहा। धानी आती रही, पलाश से बातें होतीं और दोनों कुछ-कुछ खुलने लगे। धानी को सब अब हाथों हाथ लेते, खूब स्नेह बरसाते, धानी निहाल थी। पलाश को इस बार हंसते-बोलते देख वनिका को अच्छा लगा। उस रात धानी के जाने के बाद वह अच्छे मूड में पलाश के पास बैठ गयी, पूछा, “पलाश, धानी कैसी लगती है तुम्हें।”

“तुम लोगों के साथ कोई इतना फरेब कर सकता है, यकीन नहीं हो रहा है। वनिका, डोंट वरी, मेरी पूरी कोशिश रहेगी कि पलाश के दिल से अनीशा का खयाल निकाल सकूं।”

पलाश को वनिका का ऐसे बात करना हमेशा बहुत अच्छा लगता था, दोनों दोस्तों की तरह बातें करते थे। हंस दिया, “ठीक है।”

“ठीक है या अच्छी।”

“मेरे पीछे क्यों पड़ी हो, मुझे क्या करना है।”

“पहले बताओ, ठीक है या अच्छी।”

“हां, ठीक है, अच्छी है।”

“शादी कर लो उससे।”

पलाश बिदक गया, “तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है।”

उसके बाद प्यार-तकरार, मान-मनुहारभरी ढेरों दिमागी कसरत के बाद पलाश ने हां कर दी, तो वनिका ने हंसते हुए बताया, “चलो, अब कुछ मजेदार बताती हूं। तुम धानी को अच्छे लगते हो। तुममें ऐसा कुछ खास नहीं है, फिर भी इस शानदार लड़की को तुम अच्छे लगते हो,” वनिका के चिढ़ाने पर अब पलाश हंस दिया। कुछ ही महीनों में फिर धानी के मामा-मामी से मिल कर नंदना और विवान ने पलाश और धानी का विवाह संपन्न करवा दिया।

धानी घर में क्या आयी, दरोदीवार चहक उठी। उसके कोमल, हंसमुख स्वभाव ने सबका दिल जीत लिया। अब वनिका और धानी दोनों साथ ऑफिस जातीं। ऑफिस में यह ननद-भाभी की जोड़ी खूब फेमस थी। दोनों एक-दूसरे को सहेलियों की तरह प्यार करतीं। पलाश देखने में तो अब सामान्य सा दिखता, पर धानी ने अंतरंग पलों में महसूस किया था कि पलाश कभी-कभी खो सा जाता है। उसे पलाश पर और प्यार आता। कई बार सोचती कि अनीशा क्यों पलाश जैसे सहृदय इंसान के साथ इतने झूठ बोल कर धोखा कर गयी। लड़कों को कितना बदनाम किया जाता है। एक लड़की पूरे घर को हिला गयी, उसे इस बात का बड़ा दुख था। वह सोचती पलाश अगर फ्लर्ट करनेवाला लड़का होता, तो ब्रेकअप के बाद एक लड़की को याद भी नहीं करता। पर वह सचमुच उसके साथ जुड़ा था। यह तो

अच्छा था कि नंदना और वनिका ने उसके सामने शादी से पहले ही यह स्पष्ट कर दिया था कि उसे अपना वैवाहिक जीवन बहुत होशियारी से संभालना है और इसमें पूरा घर उसकी हेल्प करेगा। धानी ने तन-मन से पलाश को बहुत प्यार से हमेशा उसके साथ रहने का अहसास करवाया था। कुछ दिनों बाद पलाश ने ऑफिस से आ कर डिनर करते हुए बताया, ''मुझे अगले महीने एक प्रोजक्ट के लिए मॉरीशस भेज रहे हैं।''

धानी चहकी, ''वाओ, कितने दिन के लिए?''

''आठ-दस दिन लगेंगे, वहां की ब्रांच से आज बात हुई, मुझे ही जाना है।''

नंदना ने कहा, ''बढ़िया है, एक काम करो, धानी को भी ले जाओ। शादी के बाद तुम लोग कहीं घूमने भी नहीं गए।''

''मां, मैं दिनभर बहुत व्यस्त रहूंगा, यह बहुत बोर हो जाएगी।''

''अरे नहीं, मैं बोर नहीं होऊंगी। मैं तो अपना टाइम पास खुद ही करती रहूंगी और तुम्हें बिलकुल डिस्टर्ब नहीं करूंगी, एकदम गुड गर्ल की तरह रहूंगी।'' उसके कहने के ढंग पर सब जोर से हंस पड़े।

पलाश भी हंस कर बोला, ''देखते हैं।''

''देखना क्या है, मुझे जाना ही है। मैं कभी इंडिया से बाहर नहीं गयी, प्लीज, मुझे भी ले जाओ।'' उसके भोले से चेहरे पर पलाश की नजर गयी, तो उसे हंसी आ गयी, ''ठीक है चलना।''

वनिका खुश हुई, ''चलो धानी, मैं तुम्हारी बढ़िया शॉपिंग करवाऊंगी, बीच के लिए ईवनिंग ड्रेस, और दिन में क्या कर सकती हो, हम सब गूगल कर लेंगे।'' ऐसे ही उत्साह के माहौल में सबने डिनर खत्म किया। रात को धानी ने पलाश के गले में बांहें डाल दीं, ''मैं कितनी खुश हूं बता नहीं सकती।''

''हां, देख रहा हूं,'' पलाश मुस्कराया। घर में सबने दोनों की तैयारी बड़े उत्साह से करवायी।

छह घंटे की फ्लाइट से दोनों रात के 3 बजे मनीसा होटल पहुंचे। थकान तो स्वाभाविक थी, पर मॉरीशस पहुंचने की खुशी में धानी 6 बजे ही उठ गयी। पलाश को ऑफिस 10 बजे तक पहुंचना था। धानी ने पलाश से कहा, ''अरे वाह, बस रोड क्रॉस करके ही सामने बीच है। चलो, एक चक्कर लगा आते हैं।''

''नहीं धानी, अभी तो थकान भी है, बिलकुल मूड नहीं, शाम को चलते हैं।''

''तुम कहो, तो मैं एक बार बीच देख आऊं, मुझसे रुका नहीं जा रहा है। बचपन से जुहू चौपाटी देख-देख कर पक चुकी हूं। ओह गॉड, मैं मॉरीशस में हूं,'' कहते-कहते पलाश से लिपट गयी, तो पलाश हंस पड़ा, ''होश में आओ लड़की, बहको मत। सारा दिन ऑफिस में बैठना है, मेरा अभी और सोने का मन है। तुम एक चक्कर लगा आओ।''

''हां, ठीक है, अभी तुम आराम कर लो, मैं तो दिन में भी आराम कर सकती हूं। चलो, फिलहाल मैं एक चक्कर लगा आती हूं, नहीं तो मुझे चैन नहीं आएगा।'' पलाश मुस्कराया, धानी इस मुस्कराहट पर निहाल हो उठती।

बीच पर जा कर धानी का मन नाच उठा, साफ खुला नीला आसमान, चांदी से चमकते बादल, साफ हरा, नीला सा पानी। धानी को समझ ही नहीं आया किस पर नजर डाले, किससे नजर हटाए। सैर करते टूरिस्ट, बीच के किनारे खूबसूरत पेड़ों की कतार, कहीं कागज के एक छोटे से टुकड़े की गंदगी भी नहीं। धानी घुटने तक के पानी में जा कर टहलने लगी। मस्ती, खुशी, ताजगी से सराबोर धानी को रात के सफर की थकान महसूस ही नहीं हुई। अनाथ धानी मामा-मामी के स्नेह के बाद अब नंदना, विवान के स्नेह में आकंठ डूबी, सहेली जैसी ननद वनिका और सहृदय, शांत जीवनसाथी पलाश को पा कर इस समय अपनी लाइफ के सबसे खूबसूरत दौर में थी।

वह अपनी लाइफ पर निहाल होती इधर से उधर एंजॉय कर ही रही थी कि उसकी नजरें कुछ ही दूरी पर पानी में दौड़ती अठखेलियां करते जोड़े पर पड़ी, तो वह बुत बनी खड़ी रह गयी। तंद्रा तब भंग हुई जब पैरों के नीचे से रेत सरकने लगी, यह क्या देख रही थी वह। इंडिया से हजारों मील दूर यह किसे देख लिया था उसने, ऐसा भी कहीं होता है। अनीशा किसी अंग्रेज की कमर में हाथ डाले पानी में अठखेलियां कर रही थी। उसने वनिका के फोन में अनीशा की तसवीरें खूब अच्छी तरह देख रखी थीं। अनीशा सुंदर थी, उसे याद रखना कोई मुश्किल बात नहीं थी। यह अंग्रेज कौन है? इसका नया बॉयफ्रेंड ! अब इसे मूर्ख बना रही होगी। पलाश के मन के किसी कोने में यह आज भी है। वह पत्नी है उसकी, वह जानती है यह बात। वह अनीशा के सच का पता लगाएगी, पर कैसे। आसान तो है नहीं। जब तक वह सोचती रही, अनीशा अंग्रेज के साथ पानी में दौड़ती आगे निकली जा रही थी। जरूर आसपास के होटल में ही होगी, पर कितने सारे होटल हैं, देखते हैं। धानी चुपचाप सोचों में गुम होटल लौट आयी। पलाश गहरी नींद सोया था। रेत से भरे हाथ-पैर लिए वह बिना कोई आवाज किए नहाने चली गयी। पलाश को उसने अनीशा के बारे में कुछ नहीं बताया।

पलाश दिनभर ऑफिस में व्यस्त रहा। धानी रिसॉर्ट्स घूमती रही, लंच करके आराम से सोयी। शाम को पलाश के आने के समय सजधज कर तैयार हो गयी। रात तक का समय नव युगल ने सुहाना बिताया। अगली सुबह पलाश भी उठ गया, ''चलो, बीच पर चलते हैं।'' धानी को शंका हुई कि कहीं बीच पर पलाश का अनीशा से आमना-सामना ना हो जाए। पलाश को अनीशा के साये से निकलने में समय लग रहा है, फिर उसे वही उदासी ना घेर ले, पर वह उसके साथ बीच पर गयी जरूर। दोनों ने बीच पर खूब मस्ती की, धानी की नजरें इधर-उधर दौड़ती रहीं, पर आज अनीशा नहीं दिखी।

वीकेंड में पलाश और धानी जंगल सफारी जाने के लिए अपना टिकट बुक कर रहे थे, उस जगह कई एक्टिविटीज के लिए टूरिस्ट्स अपनी बुकिंग करा रहे थे। धानी की नजर दूर वॉटर स्पोर्ट्स के एक काउंटर पर गयी, तो उस अंग्रेज के साथ अनीशा भी बुकिंग करवा रही थी। धानी ने अंदाजा लगाया

मतलब यह यहीं किसी पास के होटल में ही है। अनीशा जब काउंटर से हट गयी, तो धानी ने देखा, पलाश के आगे अभी 7 लोग लाइन में और थे। उसने पलाश से कहा, ''मैं अभी आयी।''

''कहां जा रही हो।''

''बाकी एक्टिविटीज के टाइम और रेट्स देख कर आ रही हूं।'' धानी ने मजेदार बात यहां यह देखी कि सब काउंटर्स पर इंडियंस थे, टूरिस्ट्स भी बहुत सारे इंडियंस थे, हिंदी खूब बोली-सुनी जा रही थी। धानी वॉटर स्पोर्ट्सवाले काउंटर पर गयी, रिक्वेस्टभरे स्वर में कहा, ''अभी-अभी जो लड़की यहां से गयी, प्लीज बताएंगे वह किस होटल में है। मैं उसकी फ्रेंड हूं, मैंने अभी बहुत दूर से देखा उसे, मुझे मिलना है उससे, प्लीज।''

काउंटरवाले ने मुस्करा कर अनीशा का फॉर्म पढ़ा, ''रेडिसन ब्लू पोस्ट, रोड के कॉर्नर में ही है।''

''थैंक यू वेरी मच,'' कह कर धानी वहां से हट गयी। अगले दिन पलाश के ऑफिस जाने के बाद धानी रेडिसन ब्लू पहुंच गयी, मनीसा होटल से यह पांच मिनट की दूरी पर ही था। रिसेप्शन पर बैठी लड़की से धानी ने बहुत सभ्यतापूर्वक पूछा, ''मैं आपकी गेस्ट अनीशा से मिल सकती हूं, जिनके हसबैंड शायद अमेरिकन हैं।''

''वे तो आइलैंड निकल गए हैं, शाम तक आएंगे। आपका नाम। हम इन्फॉर्म कर देंगे।''

धानी मुस्करायी, ''मैं उससे मिल कर उसे सरप्राइज दूंगी, थैंक यू।''

एक सुबह धानी पलाश को अकेले सोता छोड़ यों ही जल्दी बीच पर निकल गयी। उसने अंदाजा लगाया कि जब तक वह पलाश के साथ देर से बीच पर आती, तब तक अनीशा जा चुकी होती है। उसका अंदाजा बिलकुल सही था। अनीशा अकेले जॉगिंग कर रही थी। धानी की मनचाही मुराद पूरी हुई। वह भी सारे माहौल का जायजा लेते हुए अनीशा के पास तक पहुंच गयी और अचानक उसे अपने फोन का कैमरा ऑन करके देते हुए मुस्करा कर बोली, ''प्लीज, मेरी एक पिक ले देंगी।''

धानी के मासूम चेहरे की प्यारी सी मुस्कान किसी का भी दिल जीतने के लिए काफी थी। अनीशा रुकी, ''हां-हां, श्योर।'' धानी ने उससे कुछ फोटोज खिंचवायीं, थैंक्स कहते हुए फोन लिया। अपना परिचय दिया और पूछा, ''आप भी इंडियन ही हैं ना।''

''हां, मैं अनीशा।''

''आप अकेली हैं।''

''नहीं, मेरा बॉयफ्रेंड एरिक है, पर वह बीच पर्सन नहीं है।''

''अरे, मेरे साथ भी ऐसा ही है। मेरे हसबैंड भी सो रहे हैं,'' धानी हंसते हुए उससे बातें करने लगी, अनीषा को भी मजा आने लगा, बोली, ''चलो, चाय पीते हैं।'' दोनों एक स्टॉल से चाय ले कर पीते हुए फ्री होती चली गयीं। अनीशा को भी धानी की कंपनी खूब भायी। धानी ने अपनी शादी, जॉब सब पर बात की, बिना पलाश का नाम लिए। अपने बारे में बता चुकी, तो अनीशा भी शुरू हो गयी, ''मैं तो इंडिया से निकलने की कोशिश काफी सालों से कर रही थी, सिंगापुर में जॉब मिल गयी, फिर एरिक मिल गया, बस लाइफ एंजॉय कर रही हूं।''

''इंडिया जाना होता है।''

''मम्मी-पापा से मुझे खास लगाव कभी रहा नहीं, असल में मैं आजाद खयालों की लड़की हूं। घर-परिवार, ससुराल, जिम्मेदारियां अपने बस की बात नहीं, एरिक भी ऐसा ही है।''

''यहां कब तक हो?''

''दो दिन और।''

टाइम कम था, धानी को बहुत मेहनत करनी थी।

''चलो, कल फिर मिलते हैं, तुमसे मिल कर बहुत अच्छा लगा,'' अनीशा अब जॉगिंग करने लगी।

धानी अपने विचारों में खोयी वापस चल पड़ी। वह एक संवेदनशील लड़की थी, पलाश को बेपनाह प्यार करनेवाली पत्नी। इसलिए महसूस कर चुकी थी कि पलाश खुल कर नहीं हंसता, ना खुल कर जीता है। अपनी नयी नवेली पत्नी के प्रति जिम्मेदारी तो सब निभाता है, पर उस जिम्मेदारी में पति का प्यार, नयी-नयी शादी का रोमांस, छेड़छाड़, शरारतें मिसिंग सी हैं, उसे पलाश से यह सब चाहिए। वह चाहती है, पलाश खुल कर जिए। अनीशा के लिए उसके दिल में चिंताभरा पछतावा सा है कि कहीं अनीशा उसके बिना दुखी तो नहीं, वह अकेली कहीं परेशान तो नहीं जी रही, यह चिंता उसके मन में है, यह बात पलाश के दोस्त अजय ने नंदना से और नंदना ने उससे शेअर कर ली थी। वह यही चाहती थी कि अब पलाश अपनी आंखों से ही देख ले कि अनीशा तो लाइफ में ऐश ही कर रही है।

धानी ने अगली सुबह अनीशा को फिर जॉइन किया। दोनों ने और कई बातें कीं, हंसी-मजाक किए। धानी ने फिर पूछ ही लिया, ''अब तो आप लोग जा ही रहे हो, आज का क्या प्रोग्राम है?''

''आज स्ट्रैंड बार में ही रात को धूम मचाएंगे, खूब डांस करूंगी, लाइफ एंजॉय करने का कोई मौका मैं कभी नहीं छोड़ती।''

''वेरी गुड, एंजॉय।''

उस शाम पलाश ऑफिस से आया, तो धानी ने बातों-बातों में पूछा, ''कभी बार गए हो?''

पलाश के माथे पर त्योरियां पड़ गयीं, ''कभी नहीं, क्या करने जाता। ड्रिंक मैं करता नहीं, मैं जब भी फ्रेंड्स के साथ गया, मिनटों में बाहर आ गया। क्यों पूछ रही हो?''

''ऐसे ही, डांस भी नहीं करते।''

''नहीं, पर हुआ क्या?''

ऑफिस में ननद-भाभी की जोड़ी खूब फेमस थी। दोनों एक-दूसरे को सहेलियों की तरह प्यार करतीं।

''मुझे भी यह सब जरा पसंद नहीं। मैंने तो बार में कभी पैर भी नहीं रखा, पर सोच रही हूं, यहां आए हैं, तो एक बार तुम्हारे साथ जा कर बार के अंदर जा कर देख तो लूं कि वहां होता क्या है। फिल्मों में ही देखा है, बराबर में ही है एक बार। तुम ना चाहो, तो कोई बात नहीं, जो तुम्हें ठीक लगे,'' अपने मन की बात कह कर पलाश पर ही बात डालने की धानी की इस अदा पर हमेशा पलाश को हंसी आ जाती थी, मुस्करा दिया, ''ठीक है, जाने से पहले एक दिन दिखा दूंगा।''

''आज?'' कह कर धानी ने उसके गले में बांहें डाल दीं।

''अच्छा, ठीक है, आज।''

''थैंक यू,'' धानी ने उसके कंधे पर सिर रख दिया। रात साढ़े दस बजे धानी पलाश के साथ बार पहुंची। कोने में रखी एक टेबल पर दोनों बैठ गए।

MAGZTER

पलाश दोनों के लिए जूस ले आया, धानी ने डांस फ्लोर पर नजरें दौड़ायीं, उम्मीद के मुताबिक अनीशा नशे में लहराती हुई एरिक के साथ डांस कर रही थी। दो ही इंडियन कपल थे, बाकी विदेशी थे। यह डांस बार काफी बड़ा था। धानी ने हंसते हुए कहा, ''तुम तो दिनभर व्यस्त रहते हो, मैं आसपास की चीजें दिन में घूम-घूम कर नोट करती रही, बराबरवाला बार दिन में कपड़ों की दुकान बन जाता है, शाम को कपड़े हटा कर टेबल-चेअर्स लगने लगती हैं।''

दोनों हंस पड़े। कुछ देर धानी ने पलाश को ऐसी ही रोचक बातों में उलझाए रखा। डांस फ्लोर की तरफ पलाश की बैक थी, फिर जानबूझ कर धानी ने कहा, ''इंडियन लड़कियां भी आजकल अपने हिसाब से लाइफ काफी एंजॉय करने लगी हैं।'' पलाश चुप रहा, धानी अब लगातार जानबूझ कर डांस फ्लोर की तरफ ऐसे देखने लगी जैसे वह डांस देखना बहुत एंजॉय कर रही हो। बोली, ''इसमें भी मजा जा रहा है, बैठ कर डांस देखो, खाओ-पियो, चले जाओ। बस, मुझे शराब की स्मेल से दिक्कत हो रही है, जल्दी उठ जाएंगे।''

''बहुत शौक से डांस एंजॉय कर रही हो,'' कहते-कहते पलाश ने भी धानी की नजरों का पीछा किया। यही धानी चाहती थी।

''तुम यह कैसी बातें कर रहे हो, पलाश। मैंने तो तुमसे कभी कोई झूठ बोला ही नहीं, मैं मजबूर थी, अकेली थी।''

पलाश को जैसे करेंट सा लगा, उसके चेहरे का रंग फक पड़ गया, माथे पर त्यौरियां उभर आयीं। अब धानी की निगाहें पलाश पर टिक गयीं। पलाश बहुत ध्यान से अनीशा को देख रहा था, शरीर पर नाम के कपड़े, होंठों में सिगरेट, हाथ में शराब का गिलास, एरिक से सटी झूम रही थी। पलाश का चेहरा गुस्से से लाल होने लगा। थोड़ी देर गुमसुम बैठा रहा, फिर नजरें धानी से मिलीं, धानी की नजरों में बेपनाह प्यार ही प्यार था। बेचैन पलाश के होंठ कुछ कहने को हिले, धानी ने उसके होंठों पर अपनी उंगली रख दी। धीरे से कहा, ''तुम्हें इस गिल्ट के साथ जीने की कोई जरूरत नहीं कि तुमने अनीशा का साथ छोड़ा था। वह बहुत टैक्टफुली तुम्हारी लाइफ से निकली थी, तुमने ब्रेकअप के समय वही किया, वही कहा, जो वह चाह रही थी। तमाम झूठ तुम सबको छोड़ कर जाने के लिए थे।''

''तुम इतना सब जानती थी, धानी !'' पलाश हतप्रभ सा बोला।

धानी प्यारी हंसी हंसी, ''और क्या, तुम्हें लगा मुझे सचमुच बार में बैठने का शौक है, जनाब। अपने पति को गिल्ट फ्री लाइफ देने के लिए सुबह-सुबह इसके साथ दौड़ रही हूं आजकल।''

अनायास पलाश ने धानी का हाथ चूम लिया, धानी शरमा गयी। बार की रंगबिरंगी लाइट में भी धानी के चेहरे पर हया का यह रंग पलाश को मोह गया। ''अभी आता हूं, वेट,'' कह कर झटके से पलाश अनीशा की तरफ लपका। धानी भी पीछे बढ़ी। अनीशा अभी एक कोने में सिगरेट सुलगा रही थी। पलाश को देख कर उसके हाथों से सिगरेट छूट गयी, चेहरे का रंग उड़ गया, हड़बड़ा कर बोली, ''तुम यहां !'' दो-तीन लोगों के पीछे खड़ी धानी को अनीशा देख नहीं सकी, बोली, ''ओह पलाश, आई मिस्ड यू सो मच, मैं अकेली...''

''शटअप, तुम झूठी थी, झूठी हो, झूठी रहोगी।''

''तुम यह कैसी बातें कर रहे हो, पलाश। मैंने तो तुमसे कभी कोई झूठ बोला ही नहीं, मैं मजबूर थी, अकेली थी,'' अनीशा के गालों पर आंसू ढुलक आए। धानी ने पलाश को कुछ कंफ्यूज्ड सा देखा, तो पलाश के बराबर में आ कर खड़ी हो गयी। अनीशा चौंकी, ''तुम।''

''हां, पलाश की पत्नी, तो तुमने झूठ कभी बोला ही नहीं। मैडम झूठी, क्या तुमने पलाश को बताया था कि मैंगलोर में जिम ट्रेनर अजीत के साथ भाग कर तुमने शादी की थी और उससे तुम्हारा एक बेटा हुआ, जो इस समय पंचगनी में पढ़ रहा है। एक साल में ही अजीत की डेड बॉडी मिली थी। किसी को पता ही नहीं उसके साथ हुआ क्या और तुम तबसे वहां से गायब ही हो। उसका घर-बार, उसके पेरेंट्स की जीवनभर की मेहनत की सारी कमाई तुम ले उड़ी। अजीत के बाद फिर एक स्पोर्ट्स पर्सन के साथ रही तुम। तुम अपने फिटनेस के शौक के लिए अच्छी-खासी मशहूर हो भाई, तुम्हारी मां को दो बार तुम्हारी हरकतों के कारण हार्ट अटैक हुआ है, उस स्पोर्ट्स पर्सन का भी अतापता नहीं है किसी को।''

अनीशा का चेहरा ऐसा था जैसे उसने कोई भूत देख लिया हो। इतने में लहराता हुआ एरिक आया, ''हे, वॉट हैपेंड, बेब।'' नफरत से भरी नजरें अनीशा पर डाल पलाश धानी का हाथ पकड़ कर तेजी से काउंटर पर पेमेंट कर निकल गया। पलाश ने धानी का हाथ बहुत कस कर पकड़ रखा था। पलाश की भीगी सी हथेली की गर्माहट धानी के तनमन को अनूठे प्यार की तपिश में पिघलाती सी जा रही थी। आज इस स्पर्श में वह सब था, जो वह हमेशा से महसूस करना चाहती थी। दोनों चुपचाप सीधे होटल के कमरे में पहुंचे। भावनाओं के तीव्र आवेग से दोनों पसीने में तरबतर थे। दोनों चुपचाप लेट गए, फिर पलाश को जैसे कुछ याद आया, ''धानी, वो पंचगनी तुम कैसे...''

धानी ने पलाश के सीने पर सिर रख कर हंसते हुए कहा, ''छोड़ो वो पंचगनी, तुम्हारी पंचगनी इस समय मैं ही हूं, बस मेरे बारे में सोचो,'' धानी के बात करने के इस सदाबहार अंदाज पर आज पलाश सचमुच दिल से जोर से हंस दिया।

◆

MAGZTER

अमचूर भिंडी

छोटी व नरम भिंडी को हल्के गीले तौलिए से पोंछ कर साफ कर लें। हर भिंडी को ऊपर-नीचे से काट कर बीच में एक लंबा चाक लगा दें।

अमचूर भिंडी कैसे बनायी जाती है। इसमें अमचूर के अलावा कौन-कौन से मसाले मिलाए जाते हैं।

अमरजीत कौर, *लुधियाना*

600 ग्राम छोटी व नरम भिंडी को हल्के गीले तौलिए से पोंछ कर साफ कर लें। एक अन्य साफ-सूखे टॉवल पर कुछ देर के लिए इसे फैला दें। अब हर भिंडी को ऊपर और नीचे से काट लें और बीच में एक लंबा चाक लगा दें। एक प्लेट में 1-1 छोटा चम्मच पिसा जीरा, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, 1/2-1/2 छोटा चम्मच पिसी सौंफ और धनिया पाउडर, 1 बड़ा चम्मच अमचूर पाउडर और नमक मिला दें। इस मसाले को भिंडी की चाक में भर दें।

अब 2-3 बड़े चम्मच घी/तेल गरम करें और मसाला भरी भिंडी डाल कर मीडियम आंच पर ढक कर पकाएं। भिंडी को नॉनस्टिक कड़ाही या लोहे की कड़ाही में बनाएं, यह दोनों में ही अच्छी और कुरकुरी बनेगी। बीच-बीच में हल्के हाथों से चम्मच से हिलाएं। तब तक इसे भूनें, जब तक कि इसमें से लेस ना चली जाए। ध्यान रखें कि इसे ज्यादा ना चलाएं, भिंडी मैश होने लगेगी।

आजकल बाजार में गाजर खूब मिल रही है। गाजर का हलवा कई बार बना चुकी हूं। गाजर को मावा के साथ मिला कर लड्डू बनाने की रेसिपी बताएं।

रचना, *नयी दिल्ली*

प्रीता माथुर

पाक कला विशेषज्ञ

कुकिंग में एक्सपर्ट बनने के लिए कई बातों की जानकारी का होना जरूरी है। कुकिंग से जुड़ी समस्याएं हमें लिख भेजें। इनका समाधान करेंगी पाक कला विशेषज्ञ प्रीता माथुर।

हमारा पता-
किचन क्वीन,
वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर,
212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

आधा किलो गाजर को छील कर कस लें। दो बड़े चम्मच गरम घी में कसी गाजर को धीमी आंच पर पकने रख दें। जब गाजर का रंग बदल जाए, तो उसमें 10 ग्राम चीनी और 1 छोटा चम्मच पिसी छोटी इलायची मिला दें। इसमें 100 ग्राम कसा मावा, 1-1 बड़ा चम्मच किशमिश और मोटा कुटा काजू मिला दें। जब पूरी तरह से सूख जाए, तो आंच से उतार लें। ठंडा होने पर हाथों पर घी मलें और नीबू के आकार के लड्डू बना लें। एक प्लेट में 1 कप कसा नारियल और 1 बड़ा चम्मच कुटा पिस्ता फैला दें। हर लड्डू को इसमें रोल करें, चाहें, तो एक काजू चिपका दें।

मेरे घर में नारियल खूब आता है। कसे नारियल के साथ पत्तागोभी की साउथ इंडियन स्टाइल में सब्जी किस तरह बनायी जाती है।

दीपाली, *अजमेर*

2 बड़े चम्मच गरम तेल में 1/2 छोटा चम्मच सरसों चटकाएं और 2 छोटे चम्मच उड़द दाल डाल कर ब्राउन तलें। अब इसमें 1/4 कप कटा प्याज, 2 छोटे चम्मच लाल और हरी कटी मिर्चें, 8 करीपत्ते मिला कर भूनें। आधा कप कसा ताजा नारियल मिलाएं और अंत में 2 कप बारीक कटी पत्तागोभी और नमक मिलाएं। पानी सूखने तक पकाएं। इसे पत्तागोभी का तोरन कहते हैं। इसी प्रकार बींस, फूलगोभी और गाजर का भी तोरन बनाया जाता है।

मेरे बच्चों को रेड सॉस बहुत पसंद है। पास्ता, नूडल्स, सैंडविच के अलावा नमकीन बिस्किट के साथ भी इसे खाते हैं। घर पर रेड सॉस कैसे बनाऊं।

जया श्रीवास्तव, *भोपाल*

5 बड़े लाल टमाटर उबलते पानी में 30-35 सेकेंड के लिए रखें और फिर निकाल लें। ठंडा होने पर छिलका निकाल दें और मिक्सी में चला कर प्यूरी बना लें। एक पैन में $1\frac{1}{2}$ बड़े चम्मच ऑलिव ऑइल गरम करें। इसमें 1 बारीक कटा प्याज और 3-4 लहसुन की बारीक कटी कलियां सॉते करें। टमाटर प्यूरी, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च पिसी और 1/2 छोटा चम्मच ऑरिगेनो हर्ब मिला कर 10 मिनट पकाएं। रेड सॉस तैयार है।

◆

भरवां तंदूरी आलू

मनिका तिवारी तंदूरी आलू बहुत टेस्टी बनाती है। मीडियम साइज के 12 आलू पानी में थोड़े उबालें, ताकि छिलका निकल जाए। गलाने नहीं हैं। हर आलू को बीच से खाली करें, जिससे यह कटोरी की तरह दिखे। दो आलू बारीक काट कर तलें। इसमें कसा पनीर व चीज, बारीक कटा अदरक, हरी मिर्च, हरा धनिया, जीरा, छोटी इलायची पाउडर, काली मिर्च पाउडर, नमक, कुटे काजू व किशमिश मिला दें। आलुओं में भर कर अवन में रोस्ट करें।

आओ जीमो सा

बैंगन खोपरा और भरवां बाजरा रोटी

बैंगन के लिए सामग्री : 1/2 किलो छोटे बैंगन, 1 बड़ा चम्मच साबुत धनिया, 2-3 साबुत लाल मिर्च, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, 1 बड़ा टुकड़ा अदरक कसा, 2 प्याज कसे हुए, 1 बड़ा चम्मच अमचूर, 2 बड़े चम्मच सूखा नारियल कसा हुआ, 1 टुकड़ा दालचीनी, 2 छोटी इलायची, 2 लौंग, 1 छोटा चम्मच हल्दी, नमक व तेल।

विधि : सभी सूखे मसाले कड़ाही में भून कर निकाल लें। एक बड़ा चम्मच तेल गरम करें। इसमें प्याज और अदरक डाल कर भूनें। प्याज, अदरक और सूखे भुने मसाले मिला कर पीस लें। बैंगन में चीरा लगाएं और गरम तेल में हल्का सा तल कर निकाल लें। मसाला पेस्ट डालें। नमक व हल्दी मिला कर भूनें। बैंगन डाल कर पकाएं।

बाजरे की रोटी के लिए सामग्री : 1 कप बाजरे का आटा गुंधा हुआ, 1/2 कप मूंग की दाल उबली हुई, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, 1 छोटा टुकड़ा अदरक कसा हुआ, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, 2 बड़े चम्मच हरा धनिया, नमक और घी।

विधि : गरम घी में जीरे का तड़का लगाएं। उबली दाल डालें। अदरक डाल कर भून लें। इसमें हरी मिर्च, हरा धनिया व नमक मिलाएं। गुंधे आटे से पेड़े तैयार करें। प्रत्येक पेड़े में भरावन डालें और बेलें। धीमी आंच पर सेंक लें। देसी घी लगाएं।

मिर्च के राजस्थानी पकौड़े

सामग्री : 3 बड़े उबले आलू, स्वादानुसार नमक, 1-1 छोटा चम्मच लाल मिर्च, जीरा, धनिया और अमचूर, $1\frac{1}{2}$ कप बेसन का घोल और 6-7 मोटी हरी मिर्च।

विधि : आलू में सभी मसाले मिला कर मैश करके मिर्च में भरें। तेल गरम करें। मिर्च को बेसन में डिप करके तल लें।

MAGZTER

दाल बाटी और चूरमा

दाल की सामग्री : 250 ग्राम छिलकेवाली मूंग की दाल, 2 टमाटर, 3-4 लहसुन की कलियां, 1 अदरक का टुकड़ा कसा हुआ, 1 बड़ा चम्मच नारियल कसा हुआ, 2 प्याज बारीक कटे हुए, 4 हरी मिर्च कटी हुई, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी, 1 बड़ा चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच साबुत धनिया, चुटकीभर हींग, नमक स्वादानुसार, 1 छोटा चम्मच चीनी व एक नीबू का रस और 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया बारीक कटा।

बाटी की सामग्री : 500 ग्राम आटा, 1 बड़ा चम्मच तेल मोयन के लिए, 150 ग्राम देसी घी, 1 छोटा चम्मच जीरा, 1 छोटा चम्मच अजवाइन व 1/2 कप दही।

चूरमा बनाने की सामग्री : 1 कप आटा, 3 बड़े चम्मच सूजी, 1 बड़ा चम्मच घी, 1/2 कप बेसन, 3 बड़े चम्मच पिसी चीनी, जरूरत के मुताबिक दूध, 1/2 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 7-8 किशमिश, बादाम व काजू कटे हुए।

विधि : चूरमा बनाने के लिए एक बरतन में आटा, रवा और बेसन एक साथ छान लें। इसमें एक बड़ा चम्मच घी मिलाएं। इसके बाद दूध डाल कर आटे को गूंध लें। अब आटे को छोटे-छोटे बराबर हिस्सों में बांट कर लोइयां तैयार करें। इन्हें गोल-गोल करके हथेली से दबा कर प्लेट में रख लें। मीडियम आंच पर एक कड़ाही में घी गरम करें। घी के गरम होने पर एक साथ 3-4 लोइयां डाल कर सुनहरा होने तक फ्राई करें। इसी तरह से सारी लोइयां तल लें और आंच बंद कर दें। सारी लोइयों के ठंडा होते ही इन्हें दरदरा पीस लें। अब इसमें पिसी हुई चीनी, इलायची पााउडर, काजू, किशमिश और बादाम डाल लें।

दाल बनाने के लिए दाल को धो कर कुकर में नमक और हल्दी मिला कर उबालने के लिए रखें। पैन में तेल गरम करें। राई, जीरा, साबुत धनिया और नारियल डाल कर भूनें और हरी मिर्च, अदरक, लहसुन व प्याज का पेस्ट डाल कर फ्राई करें। टमाटर प्यूरी डाल कर भूनें। लाल मिर्च और उबली दाल डालें। ऊपर से हरा धनिया बुरकें। नीबू का रस व चीनी डाल कर उबालें और आंच से उतार लें।

बाटी बनाने के लिए आटे में मोयन, जीरा, अजवाइन, 1/2 कप दही और पानी डाल कर गूंध लें। इसके बॉल्स बना कर अवन में बेक करें। इसके बाद बाटियों को घी में डुबो कर रखें। बाटी को दाल और चूरमा के साथ परोसें।

कैर सांगरी की सब्जी

सामग्री : 2 कप सांगरी, 1/2 कप कैर, 2 बड़े चम्मच किशमिश, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, चुटकीभर हींग, 3-4 साबुत लाल मिर्च, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी, नमक और तेल। सजाने के लिए तेल में तली सूखी लाल मिर्च।

विधि : कैर सांगरी बनाने के लिए सबसे पहले कैर और सांगरी को अच्छी तरह से साफ करें। धो लें और अलग-अलग करके रातभर भिगो कर रख दें। अगले दिन इनका पानी निकाल कर दोबारा अच्छे से धो लें। प्रेशर कुकर में भीगी हुई कैर, सांगरी और पानी डाल कर 2 सीटी लगाएं। प्रेशर निकल जाने के बाद पानी फेंक कर इसे एक बार धो लें। मध्यम आंच पर कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें जीरा व हींग डाल कर चटकाएं। साबुत लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, कैर, किशमिश डाल कर कलछी चलाते हुए 2 मिनट तक भूनें। अमचूर, लाल मिर्च, गरम मसाला व नमक मिलाएं। कुछ देर तक भूनें। इसे बाजरे या ज्वार के आटे से तैयार रोटी व मूंग की दाल के साथ सूखी लाल मिर्च से सजा कर परोसें।

गट्टे की सब्जी

सामग्री : 2 कप बेसन, 2 चुटकी हींग, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी, 1/2 छोटा चम्मच साबुत धनिया दरदरा, 1/2 छोटा चम्मच अजवाइन, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, स्वादानुसार नमक और 3 बड़े चम्मच तेल और 2 बड़े चम्मच दही।

मसाले के लिए : 1/2 कप प्याज, 1/2 छोटा लहसुन, 1/2 छोटा चम्मच अदरक, 1 कप दही, 2 बड़े चम्मच तेल, चुटकीभर हींग, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी, 1 छोटा चम्मच साबुत जीरा, 3 लौंग, 1 टुकड़ा दालचीनी, 1 तेजपत्ता, 1 सूखी लाल मिर्च, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, स्वादानुसार नमक और 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला।

विधि : गट्टे की सामग्री को मिक्स करें। थोड़ा सा पानी डाल कर गूंध लें और 10 मिनट तक यों ही रहने दें। एक बार फिर गूंध लें। इसे पूरी के आटे की तरह गूंधें। एक पतीले में पानी उबालने के लिए रखें। गुंधे बेसन के रोल बनाएं। इसे खौलते पानी में डालें। जब यह पक जाएगा, तो पानी पर तैरने लगेगा। इसे निकाल लें। ठंडा करके मोटा-मोटा काट लें। प्याज, लहसुन, अदरक का पेस्ट बनाएं। बड़ी कड़ाही में तेल या घी गरम करें। इसमें हींग, जीरा, लौंग, दालचीनी, तेजपत्ता, सूखी लाल मिर्च चटकाएं। इसमें तैयार पेस्ट डालें और भूनें। दही को अच्छी तरह से फेंट कर डालें। हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर, हींग, गरम मसाला मिलाएं। कुछ देर भूनने के बाद गट्टे का उबला पानी डालें। नमक मिलाएं। कुछ देर बाद गट्टे डालें और 10 मिनट तक पकाएं। बाजरे की रोटी के साथ परोसें।

मूंग दाल के ढोकले

सामग्री : 1 कप छिलकेवाली मूंग दाल, 1/4 कप सूजी, 2 चुटकी हींग, 1/4 कप दही, 1 छोटा चम्मच लहसुन-अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर व स्वादानुसार नमक।

तड़के के लिए : 1/2 छोटा चम्मच सरसों का तेल, थोड़े से करीपत्ते व 2-3 हरी मिर्च चिरी हुई।

विधि : मूंग दाल को भिगो कर पेस्ट बनाएं। एक बार फिर इसमें दही, हल्दी, लहसुन-अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, सूजी व नमक मिलाएं। बरतन पर चिकनाई लगाएं। मिश्रण में फ्रूट सॉल्ट मिला कर बरतन में डालें। इसे कम से कम 30 मिनट मिनट तक स्टीम में पकाएं। ऊपर से इसमें सरसों, करीपत्ता, तिल, हरी मिर्च का तड़का लगाएं।

चीकू का हलवा

सामग्री : 1 किलो चीकू, 1 कप सूजी घी में भुनी हुई, 200 ग्राम मावा, 1 कप देसी घी, 3/4 कप चीनी, 10-12 काजू बारीक कटे, 4-5 इलायची व 8-10 बादाम।

विधि : चीकू को छील कर बीज निकाल कर पेस्ट बनाएं। एक बड़ा चम्मच गरम घी में मावा गुलाबी भून कर निकाल लें। इसी पैन में एक बड़ा चम्मच घी और गरम करें। चीकू का पेस्ट डाल कर गाढ़ा होने तक भूनें। भुनी सूजी व मावा डाल कर अच्छी तरह मिलाएं। बचा घी और चीनी मिलाएं। अच्छी तरह से भूनें। आधा कप पानी डालें और सूखने तक पका लें। काजू, बादाम व इलायची से सजा कर परोसें।

मोहनथाल लसका

सामग्री : 1/2 किलो बेसन मोटा पिसा हुआ, 200 ग्राम चीनी, 1/2 लीटर दूध, 3 छोटे चम्मच खसखस, 3 छोटे चम्मच नारियल का बुरादा, 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 200 ग्राम काजू, बादाम और पिस्ता।

विधि : एक बरतन में 250 मि.ली. दूध डाल कर अच्छी तरह से 10 मिनट हिलाते हुए पकाएं और 2 घंटे के लिए छोड़ दें। फिर हाथ से मसल लें। कड़ाही में घी डाल कर मसला हुआ बेसन डालें। एक छोटे बरतन में बचा दूध, चीनी और इलायची पाउडर डाल कर अच्छी तरह से 5 मिनट तक उबालें। जब बेसन अच्छी तरह से भुन जाए और रंग बदलने लगे, तो इसमें खसखस, नारियल का बुरादा और सूखे मेवे डाल कर अच्छी तरह मिलाएं। इसमें दूध डाल कर अच्छी तरह से हिलाएं। जब घी ऊपर आ जाए तब गैस बंद कर इसे किसी परात में डाल कर ऊपर से सूखे मेवे डाल कर अच्छी तरह से सजाएं।

मूंग दाल का हलवा

सामग्री : 1 कप मूंग दाल भिगोयी हुई, 10 बड़े चम्मच देसी घी, 1 कप फुल क्रीम दूध, $1\frac{1}{2}$ कप चीनी, 4 छोटी इलायची, बादाम और पिस्ता बारीक कटा।

विधि : कड़ाही में घी गरम करें। इसमें पिसी मूंग दाल डाल कर धीमी आंच पर भूनें। इसमें 1 कप दूध और 1/2 कप चीनी मिलाएं। लगातार भूनती रहें। घी जब कहाड़ी छोड़ने लगे तब इलायची पाउडर और पिस्ता व बादाम मिलाएं।

◆ **व्यंजन : रूबी**

सौजन्य : रानीसा, राजस्थानी प्योर वेजिटेरियन थाली, कनॉट प्लेस, नयी दिल्ली, फोटो : विनोद अग्रवाल

MAGZTER

कपूर के फायदे

कपूर का इस्तेमाल ब्यूटी, सेहत और वास्तु दोष दूर करता है।

ज्यादातर कपूर का इस्तेमाल पूजा के लिए करते हैं। कोई भी आरती कपूर के बिना पूरी नहीं मानी जाती। चेहरे की खूबसूरती निखारने और कई बीमारियों के इलाज में कपूर का प्रयोग किया जाता है। इससे वास्तुदोष भी दूर होता है।

खूबसूरती के लिए

स्किन और बालों की समस्याओं में कपूर का इस्तेमाल असरकारी है।

स्किन की समस्याएं : स्किन में किसी तरह के दाग हों, तो कपूर के पाउडर को नारियल के तेल में मिला कर लगाएं। इस मिश्रण से चेहरे की 10 मिनट तक मालिश की जाए, तो स्किन में कसाव महसूस होगा। यह एंटी इन्फेक्शन एजेंट के तौर पर काम करता है, जिससे एक्ने और पिंपल्स दूर होते हैं। कपूर के तेल में टी ट्री ऑइल मिला कर एक्ने पर लगाएं।

- स्किन में जलन हो, तो पिसे हुए कपूर को पानी में मिला कर दिन में 2-3 बार प्रभावित हिस्से पर लगाएं। स्किन जल जाए, तो भी कपूर की कुछ बूंदें जली हुई जगह में टपका देने से जलन कम होती है और इन्फेक्शन का खतरा नहीं रहता।
- रात को सोने से पहले कच्चे दूध में जरा सा कपूर पाउडर डालें। रुई की मदद से इसे चेहरे पर लगाएं। पांच मिनट के बाद धो लें। नियमित रूप से ऐसा करने से स्किन हेल्दी बनेगी और चेहरे का ग्लो बढ़ेगा।
- फटी एड़ियों में दर्द हो और उनमें से खून बहने लगे, तो गरम पानी में थोड़ा सा कपूर और नमक डाल कर इसमें कुछ देर पैर रखें। पैर स्क्रब करके मॉइश्चराइजर क्रीम लगाएं। एड़ियों का दर्द दूर होने के साथ-साथ दरारें भर जाएंगी।

- खारिश की वजह से स्किन लाल हो जाए, तो कपूर के तेल को पानी में मिला कर लगाएं। कपूर को नारियल के तेल में मिला कर लगाने से भी आराम मिलता है।
- फोड़े-फुंसी होने पर भी कपूर का इस्तेमाल करें। इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो फोड़े-फुंसियों को बढ़ने से रोकते हैं।

बालों की समस्याएं : बाल झड़ रहे हों, तो नियमित रूप से कपूर का तेल लगाएं। इससे बाल जड़ से मजबूत होते हैं।

- कपूर अपने एंटी फंगल गुण के कारण डैंड्रफ को कम करता है। डैंड्रफ होने पर नारियल तेल और कपूर को मिला कर लगाएं।
- कपूर के तेल में अंडा या दही को मिला कर लगाने से बालों को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं और बाल मजबूत होते हैं।
- लंबे बालों के लिए कपूर के तेल में असेंशियल ऑइल जैसे लैवेंडर या कैमोमाइल मिला कर लगाएं। चाहें, तो नारियल तेल या सिर पर लगाए जानेवाले किसी तेल में मिला कर भी लगा सकते हैं।
- कपूर के तेल को पानी में मिला कर सिर धोने से सिर में जुएं हों, तो वे मर जाती हैं।

सेहत के लिए

- कपूर की खुशबू शरीर और दिमाग, दोनों को ठीक रखती है। दिमाग को शांत रखने और बेहतर नींद के लिए कपूर के तेल की कुछ बूंदें तकिए पर लगा कर सोएं।
- कपूर डाइजेस्टिव सिस्टम को बेहतर बनाता है। इसे लेने से डाइजेस्टिव जूस और एंजाइम्स अधिक मात्रा में स्रावित होते हैं, जिससे डाइजेशन बेहतर होता है। पेट में दर्द हो, तो पानी में अजवाइन डाल कर उबालें और इसमें चुटकीभर कपूर मिला कर पिएं। दर्द में आराम मिलेगा। इसे लेने से पहले डॉक्टर से सलाह करें।
- प्रभावी एंटी इन्फ्लामेट्री होने व स्किन में आसानी से जज्ब हो जाने की वजह से चोट लगने पर इसे लगाने से दर्द व सूजन में आराम मिलता है।
- इससे ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। जोड़ों में दर्द होने पर कपूर को राई के तेल में मिला कर मालिश करें।
- प्रेगनेंसी में मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होने पर कपूर के तेल को हल्के हाथ से प्रभावित हिस्से में लगाने से आराम मिलता है।
- गरमियों में सिर दर्द हो, तो नीबू के रस में कपूर मिला कर सिर पर लगाएं। सिर दर्द के साथ भारीपन और तनाव भी दूर होगा।
- नाक से खून निकलने पर कपूर को गुलाबजल में पीस कर इसकी 1-2 बूंदें नाक में डालें।

अन्य लाभ

- प्राकृतिक मॉस्किटो रिपेलेंट होने के कारण गरमियों में डेंगू से बचने के लिए घर में रोज एक टुकड़ा कपूर का जलाएं। इसकी महक से मच्छर व कीट-पतंगे भाग जाएंगे। ◆ **वनिता प्रतिनिधि**

वास्तु दोष दूर करने के लिए

- कपूर की खुशबू से वातावरण में मौजूद बैक्टीरिया मर जाते हैं और घर की शुद्धि होती है। वास्तुदोष के कारण घर में लड़ाई-झगड़ा हो, परिवार के सदस्यों की आपस में ना बनती हो, तो घर के हर कोने में कपूर की एक गोली डाल दें, पॉजिटिविटी आएगी।
- गृहशांति के लिए रोजाना कपूर को घी में डिप करके जलाने से भी फायदा होता है। इसके साथ ही कपूर के 2-2 टुकड़े बाथरूम और टॉयलेट में रखें।
- पति-पत्नी की आपस में ना बनती हो, तो बेडरूम में कपूर की गोलियां रखें।
- रुपए-पैसों की कमी लगातार बनी रहे, तो चांदी की कटोरी में नियमित रूप से कपूर व लौंग जलाएं।
- रोजाना घर में कपूर जलाने से पितृ दोष या राहू-केतु का प्रभाव कम होता है। आकस्मिक दुर्घटना से बचने के लिए शाम की पूजा के समय हनुमान चालीसा पढ़ें और उसके बाद कपूर से आरती करें।

Hands & Feet

जैल मेनीक्योर & पेडिक्योर

घर में पेडिक्योर और मेनीक्योर करना आसान ही नहीं, असरदार भी है। आजकल जैल बेस्ड फुट और हैंड स्पा ऑनलाइन उपलब्ध हैं। इस बार आप इन्हें ट्राई करके देख सकती हैं—

मेनीक्योर और पेडिक्योर ऐसी ब्यूटी ट्रीटमेंट्स हैं, जिनका असर 15 दिन से ज्यादा नहीं रहता। कई बार ब्यूटीपार्लर जाने का मन नहीं करता। ऐसे में घर में मेनीक्योर काफी असरदार होता है। इससे ना सिर्फ रेगुलर क्यूटिकल्स की देखभाल होती है, बल्कि उंगलियों और हाथों के टेक्सचर में भी सुधार होता है। हाथों की सॉफ्टनेस बनी रहती है। इसी तरह पेडिक्योर भी जरूरी है, क्योंकि जितने सुंदर पैर होंगे, स्त्री उतनी सुंदर मानी जाएगी। इसीलिए पांवों को साफ-सुथरा और सुंदर बनाए रखने के लिए पूरी कोशिश करें। खास उबटन या स्क्रब, क्रीम की मालिश जैसी सभी बातें मेनीक्योर और पेडिक्योर के लिए बहुत जरूरी हैं। आजकल जैल बेस्ड मेनीक्योर और पेडिक्योर पाउच जल्दी और अच्छे रिजल्ट दे रहे हैं।

क्या है जैल मेनीक्योर व पेडिक्योर

- जैल मेनीक्योर और पेडिक्योर पाउच ऑनलाइन बाजार में कई वेराइटी में उपलब्ध हैं जैसे एलोवेरा, लेमन, ऑरेंज। एक पाउच खोल कर गरम पानी में डाल कर कुछ देर के लिए छोड़ दें। पानी में जिलेटिन घुल कर सॉफ्ट जैल का रूप ले लेता है। इस जिलेटिन में हाथ और पैर 15 मिनट के लिए डुबो कर रखें। कुछ ही

देर में हाथ और पैरों से डेड स्किन निकल जाएगी। अब दूसरा जैल पाउच डाल कर रखें। फिर हाथ और पैर पर सॉफ्ट जैल मलें, जिससे हाथ-पैरों की मांसपेशियां रिलैक्स होंगी और ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होगा। इस लग्जरी जिलेटिन की खास महक से फ्रेश फील करेंगे। यह जैल नेचुरल और ऑर्गेनिक चीजों से तैयार होता है, जो स्किन को एक्सफोलिएट करता है, टाइटनिंग इफेक्ट देता है और टैनिंग रिमूव करता है। इसके अलावा ट्रेडिशनल मेनीक्योर व पेडिक्योर भी कर सकती हैं।

मेनीक्योर करते समय

मेनीक्योर के लिए सबसे पहले नेल पॉलिश रिमूवर से नाखूनों पर लगा पुराना नेल पेंट निकालें। इसके बाद नाखूनों को काटें, फाइल करें और बफिंग करें। नाखूनों पर हल्की बफिंग ठीक उसी तरह रिजल्ट देती है जैसे दांत ब्रश करने के बाद साफ और चमकदार बन जाते हैं। मेनीक्योर टब तैयार करें। इसमें गरम पानी, नमक, शैंपू की कुछ बूंदें और असेंशियल ऑइल की कुछ बूंदें डालें। इसमें रेडीमेड जिलेटिन मेनीक्योर पाउच काट कर डालें और हाथ को पानी में डुबो कर रखें। कुछ देर बाद हाथ निकाल कर क्यूटिकल पुशर से पुश करें और फिर कुछ देर के लिए गरम पानी में डाल दें। क्यूटिकल कटर से इसे काट लें।

- समय-समय पर मेनीक्योर करने से क्यूटिकल्स स्वस्थ रहते हैं। दरअसल, क्यूटिकल नाखूनों को सुरक्षित रखते हैं। इसीलिए क्यूटिकल्स को बहुत गहरे तक काटने से बचें। बैक्टीरियल इन्फेक्शन का खतरा नहीं रहता। इसका असर भी काफी दिनों तक रहता है। इसके बाद हाथों को एक्सफोलिएट करें।
- एक्सफोलिएट करने के लिए होममेड स्क्रब बना कर लगाएं या रेडीमेड स्क्रब लगाएं। दही, सूजी, बादाम का पेस्ट व हल्दी मिला कर पेस्ट बनाएं। हाथों पर मलें।
- अगर टैन रिमूव करने के लिए स्क्रब इस्तेमाल करना है, तो नीबू का रस और चीनी मिक्स करके हाथों के ऊपर, हथेली, नाखूनों के आसपास अच्छी तरह से मलें। उसके बाद हाथों को धो कर गुनगुने ऑलिव या सनफ्लावर ऑइल में 20 मिनट से आधे घंटे तक डुबोए रखें। फिर गुनगुने पानी से धो कर पोंछ लें। दही और शहद लगा कर छोड़ दें। सूखने पर धो लें ।
- वैसे अलग-अलग तरह के डिप तैयार कर सकती हैं। जैसे मॉइश्चराइजर लोशन डिप, मिल्क एंड हनी डिप, वाइट विनेगर डिप, एग वाइट एंड मिल्क डिप।
- डिप करने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह धो कर पोंछ लें। हैंड क्रीम लगाएं। नेल पेंट का एक कोट लगाएं। सूखने के बाद दूसरा कोट लगाएं। दूसरा कोट लगा कर सुखाएं और अंत में ट्रांसपेरेंट नेल पेंट लगाएं।

पेडिक्योर करते समय

- हफ्ते में एक बार पेडिक्योर के लिए डिप तैयार करने के लिए गरम पानी में शैंपू, वाइट विनेगर और नीबू का रस मिलाएं। जैली पेडिक्योर पाउडर मिलाएं या इप्सम सॉल्ट डालें। पैरों को डिप करें और फुट ब्रश से हल्के-हल्के ब्रश करें। जैल, विनेगर और नीबू से पैरों का रंग साफ हो जाएगा। विनेगर की वजह से एड़ियां सॉफ्ट बनेंगी और साफ नजर आएंगी।
- पेडिक्योर डिप से निकाल कर पैरों पर स्क्रब करें और डेड स्किन निकाल दें। स्क्रब लगाएं और हल्का सूखने पर धो लें। होममेड फुट मसाज जैल बनाने के लिए नारियल का तेल, 2 चुटकी कपूर पाउडर और एलोवेरा जैल मिक्स करें। इस जैल से पैरों की मसाज करें। पेडिक्योर पैक के लिए दही, मुलतानी मिट्टी, सूखे संतरे के छिलके का पाउडर मिक्स करें। पैरों पर लगाएं और सूखने के बाद धो लें। फुट क्रीम लगाएं। कुछ देर कॉटन सॉक्स पहन कर रखें। ◆ अनु

हेल्दी नेल्स और नेल पेंट

- हेल्दी क्यूटिकल्स हों, तो नाखूनों पर लगे नेल पेंट अच्छे दिखेंगे। क्यूटिकल को हेल्दी रखने के लिए रोज ऑलिव, बादाम या नारियल का तेल लगाएं। चाहें, तो विटामिन ई ऑइल भी बादाम या नारियल तेल में मिक्स कर सकती हैं।
- जब नेल पेंट लगाना हो, तो सबसे पहले फाइलर की मदद से नाखून के क्यूटिकल्स को साफ करें। अकसर नेल पॉलिश लगाते समय नेल पेंट क्यूटिकल में फंस जाता है। इसीलिए जरा सा गैप देते हुए नेल पेंट लगाएं। नाखून लंबे भी दिखेंगे।
- इस नेल पॉलिश का एक कोट अपने नाखूनों पर ऊपर से नीचे की ओर लगाएं। अगर शेड बहुत ही लाइट है, तो एक कोट और लगा सकती हैं। नेल पॉलिश को अच्छी तरह से सूखने दें।
- अब इसके ऊपर कोई डार्क कलर की नेल पॉलिश लगा दें। इसे नाखून की टिप पर लगाएं। ब्लू नेल पेंट को उसी शेप में लगाएं, जिस शेप में आपके नाखून कटे हुए हैं। ध्यान रखें कि लाइट शेड के नेल पेंट पर ब्लू नेल पेंट ना चढ़े, वरना दोनों शेड के मिल जाने से अलग शेड दिखने लगेगा। जब नेल पॉलिश लगा लें, तो उसे 5 मिनट के लिए उसे सूखने के लिए छोड़ दें।

MAGZTER

छिलकों का लाजवाब स्वाद

इस बार सब्जियां काटने के बाद उनके छिलके नहीं फेंकें, उनसे भी तैयार करें कुछ अलग तरह के व्यंजन।

तुरई की प्याजी

लौकी के छिलके की सब्जी

तुरई की प्याजी

सामग्री : 2 कप तुरई के छिलके के छोटे कटे टुकड़े, 1 कप प्याज लंबाई में कटा, 2 साबुत लाल मिर्च, 2 छोटे चम्मच अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, स्वादानुसार नमक और सरसों का तेल।

विधि : कड़ाही में तेल गरम करें। साबुत मिर्च का तड़का लगाएं। प्याज डाल कर सुनहरा होने तक भूनें। इसमें कटे छिलके, अदरक, हरी मिर्च व नमक डाल कर ढक कर पकाएं। कुछ देर सब्जी को भून पकाएं और सर्विंग बोल में सर्व करें।

लौकी के छिलके की सब्जी

सामग्री : 2 कप लौकी के छिलके, 1 प्याज का पेस्ट, 2 छोटे चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1/2-1/2 छोटा चम्मच हल्दी व मिर्च पाउडर, 1 बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, 1 छोटा चम्मच देगी मिर्च, 1-1 बड़ा चम्मच भुने चने का आटा व चावल का पाउडर, नमक व सरसों का तेल।

विधि : कड़ाही में तेल गरम करें। प्याज, लहसुन-अदरक पेस्ट भूनें। सभी सूखे मसाले व नमक डाल कर फिर से भूनें। लौकी के छिलके और 1/4 कप पानी डाल कर कड़ाही को ढक दें। जब छिलके गल जाएं और मसाला सूखने लगे तब इसमें चावल का पाउडर व भुने चने का आटा डाल कर मिक्स करें। 5 मिनट पकाएं। इस सब्जी को अच्छी तरह भून लें। यह छिलके की सब्जी चावल, रोटी या परांठे सभी के साथ स्वादिष्ट लगती है।

MAGZTER

सब्जियों के छिलकों में फाइबर, विटामिन, मिनरल्स और एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, इन्हें छील कर फेंकने पर सब्जियों से पौष्टिक तत्व निकल जाते हैं। आलू, कच्चे केले, करेले, तुरई व लौकी के छिलकों में पोटैशियम और मैग्नीशियम होता है। इसीलिए इनकी पौष्टिकता का भी लाभ उठाएं।

केले के स्पाइसी छिलके

परवल छिलका आलू

करेला छिलका परांठा

परवल छिलका आलू

सामग्री : 2 कप परवल के छिलके, 1/2 कप छोटे क्यूब्स में कटा आलू, 2 छोटे चम्मच अदरक व हरी मिर्च बारीक कटी, 2 साबुत लाल मिर्च, 1 छोटा चम्मच जीरा, चुटकीभर हींग, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक, व सरसों का तेल।

विधि : गरम तेल में हींग, जीरे व साबुत लाल मिर्च का तड़का लगाएं। कटी सब्जी, अदरक, हरी मिर्च, हल्दी व नमक डाल कर भूनें। आलू डालें। थोड़ा पानी डाल कर धीमी आंच पर भून कर सर्व करें।

केले के स्पाइसी छिलके

सामग्री : 2 कप केले के छिलके बारीक कटे, 1 प्याज बारीक कटा, 2 हरी मिर्च बारीक कटी, 1 बड़ा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1/2-1/2 हल्दी व लाल मिर्च, 2 छोटे चम्मच धनिया पाउडर, स्वादानुसार नमक और सरसों का तेल।

विधि : गरम तेल में प्याज, हरी मिर्च भूनें। अदरक-लहसुन का पेस्ट, सूखे मसाले व नमक डाल कर तेल छोड़ने तक भूनें। केले के छिलके डाल कर पकाएं।

करेला छिलका परांठा

सामग्री : 1 कप करेले का छिलका, 2 प्याज बारीक कटे, 3/4 कप आटा, 1/4 कप बेसन, 2 बड़े चम्मच दही, 1/2-1/2 छोटा चम्मच हल्दी व लाल मिर्च, 2 छोटे चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1-1 छोटा चम्मच सौंफ व धनिया पाउडर, नमक व तेल।

विधि : करेले के छिलकों में नमक लगा कर आधा घंटा रख कर धो लें। इन्हें मिक्सी में दही के साथ पीसें। आटा और बची सामग्री डाल कर गूंधें। आटे को तोड़ कर बेलें व सेंक कर परोसें।

◆ **नीरा कुमार**

फोटो : विनोद अग्रवाल

कहां खो गयी सुम्मी...

सुमेधा ने परिवार को संभालने की खातिर खुद को होम कर दिया। मां ने बेटी का सहारा ले कर अपने अरमान तो पूरे किए, पर बेटी के सुख के बारे में नहीं सोचा। क्या सुमेधा के जीवन में बहार आयी?

शीतकालीन रात्रि के शेष प्रहर में वातावरण निस्तब्ध था। अंधकार को चीर कर फिलहाल उजाला फूटने में अक्षम था। लोग निवृत्त हो चुके थे या निद्रालस में, अपने-अपने घरों में रजाई लपेटे सरदी को दूर भगाने में संलग्न थे। गैस पर चाय का पानी चढ़ा कर सुमेधा बाहर का दृश्य निहारने लगी। घर्र-घर्र के भारी स्वर से वातावरण को कंपाता ईंटों से भरा एक ट्रक घर के सामने आ कर खड़ा हो गया। सुमेधा ने बैठक की खिड़की से झांक कर देखा, कुहासे के कारण दृश्य थोड़ा अस्पष्ट था।

कुछ क्षण पश्चात कॉलबेल बजी... सुमेधा ने द्वार खोल कर देखा—एक व्यक्ति लुंगी और हाफ स्लीव का स्वेटर पहने खड़ा था। एक स्लिप उसकी ओर बढ़ा कर बोला, ''सामान आ गया है, कहां उतारूं?''

'सामान यानी ईंटें ! क्या होगा इनका? कहीं कुछ भूल तो नहीं?'

स्लिप देखी, नाम लिखा था, 'निर्मला सागरकर।' सुमेधा कर चेहरे पर संशय की रेखाएं खिंच आयीं, मां क्या करेंगी इन ईंटों का? इतना बड़ा घर है। नीचेवाली मंजिल पर बैठक और 4 कमरे हैं। आगे लॉन, पीछे आंगन, सर्वेंट क्वॉर्टर फिर...''

पुष्पा भाटिया
होममेकर,
दिल्ली
30 वर्षों से कहानी
लेखन में सक्रिय

दरवाजा बंद करके उसने मां को पुकारा, ''मां ! आपके नाम से ट्रक भर कर ईंटें आयी हैं।''

''इस समय?'' बाथरूम से कुल्ला करती हुई निर्मला जी बाहर निकल आयीं। चेहरे पर हल्की सी घबराहट थी।

''जाइए देखिए, क्या करना है ! मुझे तो दफ्तर के लिए देर हो रही है। आठ बजे तक कॉर्ड पंच नहीं हुआ, तो एबसेंट लग जाएगी।''

सुमेधा पर्स उठाने के लिए अंदर गयी, तो निर्मला जी अपनी अलमारी खोल कर पैसे निकालने लगीं।

स्टाफ बस में बैठने के बाद भी ईंटें सुमेधा के मन-मस्तिष्क में जमी रहीं। 'लाल रंग की ये ईंटें। कितनी होंगी? पांच सौ, हजार, दो हजार, कितनी? उतार कर रखेंगे कहां? छत पर या घर के सामने फुटपाथ पर? पापा ने खुद खड़े हो कर यह घर बनवाया था। पुराने जमाने की ईंटें, सीमेंट, लकड़ी लगी है। इसीलिए खिड़कियां, दरवाजे सब मजबूत हैं, फिर ये तोड़फोड़ क्यों?'

पास-पड़ोस की देखादेखी मां के दिमाग में भी कुछ दिनों से इस बंगले को बिल्डर फ्लैट में तब्दील करने की योजना चल तो रही है, लेकिन इतनी जल्दी इस योजना पर क्रियान्वयन भी शुरू हो जाएगा, इस बात की तो उसने कल्पना भी नहीं की थी।

सुमेधा ने याद किया, पिछले हफ्ते पड़ोसवाली मिसेज कटियार से मां कुछ कह तो रही थीं, ''जब तक जियूंगी ऊपरवाला फ्लोर किराए पर चढ़ा कर अपना बुढ़ापा सुख से काटूंगी... फिलहाल सुमेधा काम कर रही है, आसान किस्तों पर लोन भी मिल जाएगा, उसके रिटायर होने तक चुक भी जाएगा...'' लेकिन इतनी जल्दी मां इस योजना पर काम शुरू कर देंगी, यह उसने सोचा भी नहीं था। मां अकसर

MAGZTER

"सुम्मी ! समय मुट्ठी में बंद उस सूखी रेत की तरह होता है, जिसे मुट्ठी में बंद करनेवाला तो यही समझता है कि सारी रेत अब भी उसकी मुट्ठी में बंद है, लेकिन वह रेत किन्हीं अदृश्य सूराखों से बेमालूम ढंग से धीरे–धीरे फिसल कर समाप्त हो चुकी होती है, और मुट्ठी एकदम रिक्त। हम समय की प्रतीक्षा कर सकते हैं, लेकिन समय हमारी प्रतीक्षा नहीं करता।"

अपनी छोटी-बड़ी जरूरतों के लिए सुमेधा को लोन लेने के लिए कह कर स्वयं निश्चिंत हो जाती हैं। जब तक लोन की आखिरी किस्त चुकती है, मां की कोई दूसरी जरूरत मुंह बाए खड़ी हो जाती है और लोन लेने और चुकाने का सिलसिला पुन: शुरू हो जाता है।

लेकिन इस बार मां की बातें सुन कर सुमेधा तपती रेत पर पड़ी मछली की तरह छटपटाती रह गयी थी। 'काश ! अपने बुढ़ापे की चिंता करने के बजाय मां ने यह सोचा होता कि इस वर्ष उनकी सुमेधा भी एक वर्ष और बड़ी हो जाएगी, उसकी जवानी भी तीन सौ पैंसठ कदम पीछे हट कर बुढ़ापे की ओर अग्रसर हो जाएगी। आखिर उसका घर बसाने की चिंता करना भी तो मां का कर्तव्य है, वह भी तो उन्हीं की बेटी है...'

शायद उन्हें सोचने की जरूरत भी नहीं। सुमेधा बड़ी है ना... चिंता तो हमेशा छोटों की करनी होती है, वह तो परिवार की कर्णधार है... उसे तो हमेशा इन सबके लिए जीना है, सबकी चिंता करनी है।

कई-कई टुकड़ों में बंटी बहुत सी बातें जीवन के अनेक शब्द कोष, हंसते-दुखते दृश्य, प्रिय लगनेवाले प्रहसन, फटे-फाड़े दृश्यों के अंबार... बहुत सी काली परछाइयां, उदासी के ढेरों व्रत और किशोरावस्था से ही पूरे घर को चलाने में लस्तपस्त सांसें !

पिता के अपाहिज होने के बाद सुमेधा के जीवन की जैसे दशा ही बदल गयी थी, वरना उसकी झोली में भी कितने नशीले सपने थे, जिन्हें ओस भीगे गुलाबों की महक से मधुकर प्रतिदिन महकाया करते थे। शहर के बेहतरीन डॉक्टरों के इलाज पिता की जान तो बच गयी, लेकिन शरीर का निचला हिस्सा पूर्ण रूप से संज्ञाशून्य हो गया था।

हंसते-खिलखिलाते परिवार की खुशियों को जैसे ग्रहण लग गया। सुमेधा की दिनचर्या पिता की परिचर्या में बदल गयी। भारती जी को समय पर दवाई देना, मरहम-पट्टी करना, समय पर पथ्य देना, सब कुछ सुमेधा के ही जिम्मे था। आलोक और शर्वरी, यहां तक कि निर्मला को भी सड़ांध से भरे उस कमरे में जाने से उबकाई आती थी। भारती जी का कमरा जैसे सबके लिए नर्क का पर्याय बन गया था। बेहद सोच-विचार कर कोनेवाला कमरा भारती जी के लिए कर दिया गया था। सुमेधा ऊपर छत पर ही पिता के कपड़े धो कर सुखा आती थी, बाकी सब उस अजाब से बचे रहते थे।

पिता की शंकित और कातर दृष्टि का सामना करती, मां का मनोबल बढ़ाती, छोटे भाई-बहन को दुलारती-पुचकारती सुमेधा को देख कर मधुकर के हृदय में स्नेह का दरिया उमड़ पड़ता, सुमेधा भी फाल्गुनी बयार सी बहने लगती। मन सहज हो उठता। धीरे-धीरे इस स्नेह ने कब प्रणय का स्थान ले लिया, दोनों प्रेमी तब जान पाए जब मन प्रतिपल, प्रतिक्षण एक-दूसरे के सान्निध्य के लिए तरसने लगा। शाम ढलते ही पूरे दिन की शिथिलता एक-दूसरे के साहचर्य में विलुप्त हो जाती। दोनों प्रेमी घंटों उस गुलाब को देखते रहते, जो खुद टूट कर भी दो दिलों को जोड़ता है।

कुदरत का मजाक ! ब्याह की तारीख निश्चित करने जा ही रहे थे भारती जी कि अचानक हृदय गति रुकने से उनकी मृत्यु हो गयी। दोनों प्रेमियों ने जिस महल को सजाया था, पलभर में ढह गया।

निर्मला जी स्वयं घर का सब काम करतीं। काम करते-करते अपने भाग्य को भी दोष देती जातीं, ''ईश्वर को ये दिन भी मुझे ही दिखाने थे।''

आलोक ने बोर्ड की परीक्षा दी थी। उसकी पढ़ाई तो रुक नहीं सकती थी, बहन शर्वरी अभी स्कूल की छात्रा ही थी। केवल सुमेधा का चेहरा देख कर ही निर्मला जी भविष्य के प्रति तनिक आशान्वित हो जाती थीं। प्रतिदिन बस एक ही सवाल पूछतीं, ''कोई आशा है?''

''नहीं,'' सुमेधा का संक्षिप्त सा उत्तर होता।

सुमेधा क्या कहती? बार-बार वही रूखा सा उत्तर देना उसे भी बुरा लगता, अपनी असमर्थता का बोध कचोटता। गंभीर मुख से बस, 'हां-हूं' कह कर अपने कमरे में घुस जाती। सुमेधा मां का दर्द समझती थी। उसकी चिंता तो मां की चिंता से भी अधिक थी। रोजाना के खाने-पीने में ही पिता की संचित पूजी का अधिकांश भाग समाप्त होता जा रहा था। बिजली-पानी का बिल तो ट्यूशन की कमाई से निकल जाता था, लेकिन आलोक और शर्वरी की पढ़ाई?

मधुकर सुमेधा का मार्गदर्शन करते, हर पल कोशिश करते उसका मन बहलाने की। उन्होंने सुमेधा के हर दायित्व के साथ उसे अपनाने के लिए अपना हाथ भी बढ़ाया था, लेकिन सुमेधा का मन तो पत्थर हो चुका था। सूखी रेत की तरह सपाट, ना दरकता, ना सरकता, ना फिसलता, बस अपने मन के सेहरा में ही खोया रहता। आंखों में सपना था पैसा कमा कर मां की खुशियां लौटाने का, भाई-बहन को पढ़ा कर सुखद भविष्य प्रदान करने का।

शहर में कई रिश्तेदार मौजूद थे, मगर सौजन्य की खातिर भी जब किसी ने उनकी खोज-खबर नहीं

ली, तो सुमेधा भी सबसे कटने लगी थी। खुद को हर पल दूसरों की नजरों में कमजोर साबित करते रहना क्या कम त्रासद होता है? बचपन से पिता से यही तो सीखा था उसने, ''मजबूत बनो और अगर बन ना भी सको, तो कम से कम दिखो जरूर।''

वह और सोच नहीं पाती। सिर को झटका दे कर सोचती, 'यह सब सोचने का समय नहीं है, पहले नौकरी चाहिए। बैंक में रुपया जमा करना होगा, नहीं तो शर्वरी का ब्याह कैसे होगा? अपने देश में अच्छा वर यानी अच्छे दाम। अच्छे दाम दे कर जो खरीदा जाए वह अच्छा।' शून्यता के साथ चिंतन बढ़ा कि चाहे जो भी हो संघर्ष की चट्टान पर उम्र को कसना होगा। सुमेधा मजबूत बनी रही। दुश्चिंताओं और स्वल्पाहार से चेहरा समय से पूर्व ही पक गया। सुमेधा ने टाइपिंग, शॉर्टहैंड सीखी। आखिर उसे एक रिसेप्शनिस्ट की नौकरी मिल गयी। पहले दफ्तर का काम फिर ओवरटाइम। अतिरिक्त कमाई के चक्रवातों में सुमेधा पिसती रही। साथियों में जहां सहायक थे, वहीं ऐसे भी थे, जिनके उपहास और व्यंग्य बाण भी खूब सहने पड़े, लेकिन मधुकर के साथ ने हमेशा ही दृढ़ता दी, अंतर्मुखी चिंतन दिया।

धीरे-धीरे घर का रूप बदलने लगा। ड्रॉइंगरूम में नए परदे लग गए। सोने के कमरे में सुंदर बेड कवर। रसोई में काम करने के लिए एक नौकर भी आ गया। अब निर्मला जी को निर्बाध गति से पुस्तकें पढ़ने का सुयोग मिलने लगा। शाम का समय कभी किटी पार्टियों, कभी ताश पार्टियों में बीत जाता।

शर्वरी ने एमए पास कर लिया। एक इंजीनियर से उसका विवाह भी हो गया। विवाह में सुमेधा ने अपनी जमा पूंजी और बाकी ऑफिस से उधार ले कर पिता की भूमिका का निर्वहन किया। तभी पूरे घर की मरम्मत व रंगाई-पुताई भी करायी गयी थी।

आलोक डॉक्टर बन गया। नौकरी मिलते ही अपनी डॉक्टर मित्र से विवाह करके वह चंडीगढ़ चला गया। कभीकभार फोन या वॉट्सएप पर सब की कुशल-क्षेम पूछ कर वह अपनी जिम्मेदारी पूरी कर लेता। इसके अलावा उसने अपने परिवार से कोई संपर्क नहीं रखा था।

सुमेधा अभी भी बंधन मुक्त कहां हुई थी? दामाद को क्या लेना-देना होगा, पूजा उत्सव के समय क्या दें कि परिवार की लाज बनी रहे। बच्चों के छूछक, मुंडन जन्मदिन पर लेनदेन? यही समस्याएं ले कर मां चिंतित रहतीं। आलोक का जीवन ठीक चल रहा है? उसे तो कोई परेशानी नहीं? उसे नर्सिंग होम के लिए पैसों की जरूरत होगी। अब तो उसके फ्लैट की ईएमआई भी शुरू हो गयी होगी। उनकी चिंताओं को मिटाने में सुमेधा चक्करघिन्नी की तरह घूमती रहती और स्वयं उसका भविष्य? इस विषय में चिंता करने का औचित्य बोध निर्मला जी को कभी नहीं होता था। मधुकर परेशान हो उठते, ''अपने अरमानों को यों बर्फ मत होने दो सुम्मी, इनमें जान फूंको, सुलगने दो इन्हें। इस दायरे से बाहर निकल कर तो देखो। तुम्हारी इन वर्जनाओं और लक्ष्मण रेखा के परे का संसार कितना अनोखा और आनंददायक है। मत घुटो, यों अपने मन को पत्थर मत बनाओ।''

''जीवन में यही सब तो माने रखता है मधुकर। भावनाओं से अलग भी तो रहा नहीं जा सकता,'' सुमेधा हंस देती।

''सुम्मी ! समय मुट्ठी में बंद उस सूखी रेत की तरह होता है, जिसे मुट्ठी में बंद करनेवाला तो यही समझता है कि सारी रेत अब भी उसकी मुट्ठी में बंद है, लेकिन वह रेत किन्हीं अदृश्य सूराखों से बेमालूम ढंग से धीरे-धीरे फिसल कर समाप्त हो चुकी होती है, और मुट्ठी एकदम रिक्त। हम समय की प्रतीक्षा कर सकते हैं, लेकिन समय हमारी प्रतीक्षा नहीं करता।''

तब परिपक्व और व्यावहारिक बुद्धि की स्वामिनी सुमेधा को लगा था मधुकर स्वप्नजीवी हैं, लेकिन अब लगता है मधुकर तो ठोस धरातल पर खड़े थे। स्वयं उसने ही अपने चारों ओर कर्तव्य निष्ठा की ऐसी सीमा रेखा बांध रखी थी, जिसे तोड़ना तो दूर लांघना भी मुश्किल था।

मधुकर विदेश चले गए। अपने अरमानों से सजे महल के खंडहरों को देखने के लिए रुकते भी क्यों? और सुमेधा किर्च-किर्च होती रही, खुरदरी पगडंडी पर जिंदगी को दौड़ाती रही और हर मौसम को गुजरता देखती रही। क्या रह गयी वह? एक टकसाल... बैंक... बहीखाता... एक बियरर चेक...? आकाश भर उदासी और ठहरे हुए सियाह समंदर जैसी खामोशी से घबरा कर कभी कुछ पूछना भी चाहा, तो 'आप... बड़ी हैं दीदी' या 'तुम्हारे बिना चिरैया हम सब पंखहीन हैं' कह कर खामोश कर दी जाती।

स्मृतियों का भार असह्य हो चला, तो सुमेधा ने आंखें मूंद ली थीं। माघ की ठंडी हवाएं तीर की तरह चुभने लगीं। बादलों के टुकड़े यहां-वहां बिखरे हुए थे और सूरज उपेक्षित सा कोने में पड़ा था सुमेधा की तरह।

हवा में खड़खड़ाती पत्तियां देख कर उसके मन में आया कि वह भी इसी तरह अपने मन की शाखाएं हिला दे। पत्तियों की तरह उसकी शाखाएं झनझनाएं और वह अनुभव करे, कुछ नया सा, अनहोना सा, खुले बाल छितरा कर हवा में लहराए, तितलियां पकड़े, गीत गुनगुनाए। पर अगले ही पल जब आसपास उसकी नजर गयी, तो सब कुछ स्थिर ही पाया। दर्पण में उसका चेहरा, आंखों में लगा काजल, साड़ी ऐसे जैसे पहन कर प्रेस की गयी हो, कहीं कोई बिखराव नहीं, कहीं कोई हलचल नहीं।

कहीं यह होटल हिलटॉप में मधुकर से मिलने का असर तो नहीं? माथे पर झिलमिलाती बूंदों को पोंछ कर घबरायी सी सुमेधा ने चारों ओर देखा। कहीं कोई नहीं था सिवाय एक दमघोंटू सन्नाटे के या वह खुद ऐसा सोचने लगी है?

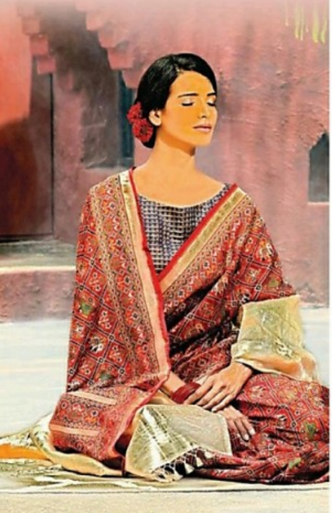
कितने वर्ष बीत गए शिमला की इन सर्पिल उपत्यिकाओं पर दौड़ते-भागते ! अब तो ऐसा लगता है जैसे उम्र कहीं ठहर गयी है इन पहाड़ियों पर जमी बर्फ की तरह। इतने बरसों बाद भी उसकी जिंदगी एक जगह इकट्ठी कहां हो पायी है? बिखरी हुई है यहां-वहां... थोड़ी सी अतीत के पिंजरे में कैद है, तो थोड़ी सी इस सोच के सवालों में कैद है कि आगे क्या... और थोड़ी सी खो गयी है कहीं, पर कहां?

उस महत्वपूर्ण सेमिनार के लंच ब्रेक में मधुकर ने सबके विषय में पूछ लिया था। सुमेधा उनके प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर देती रही थी। उस 5 वर्ष के अंतराल में मधुकर के बीते वक्त का क्या रंग रहा, यह जानने की इच्छा होते हुए भी वह चुप रही। कहीं मधुकर ने उससे प्रतिप्रश्न कर लिया कि इतने बरस उसने क्या किया, तो क्या जवाब देगी? कह पाएगी कि साथ पढ़ी-लिखी सहेलियों के घर-आंगन में नन्हे-नन्हे बच्चों की किलकारियों से गूंजने लगे और वह...?

या, कह पाएगी अपने त्याग और खुशियों की आधारशिला पर जिन भाई-बहन का भविष्य संवारा, वे सभी उसका साथ छोड़ चुके हैं? यहां तक कि मां भी !

कोई नहीं समझ पाया कि स्वभाव को इतना कड़क बनाने के लिए उसने कितनी निर्ममता से अपने मन के सुवासित उपवनों, मधुमासों को उजाड़ा था, उमंगों के कितने द्वीप समूहों को कठोर संयम-संकल्पों पर उछाल कर नष्ट किया था, परंतु इस सत्य की वह स्वयं या उसकी एकांत परछाइयां ही साक्षी थीं कि मन के इन सारे प्रतीकों को वह जड़ से कहां मिटा पायी थी? इसकी अनुगूंज अकेले क्षणों में उसे आज भी कितना निढाल कर देती है? आज भी उसके दिल में, उसकी रूह में, खयालों में, ख्वाबों में मधुकर ही बसते हैं।

"तो तू क्या अब उस बुड्ढे के साथ शादी करेगी।" सुमेधा को मां का आशय समझते देर नहीं लगी। यदि आज नहीं, तो फिर कभी नहीं कह पाएगी। अंतस में विद्रोह ने तहलका सा मचाया और शब्द स्वत: ही होंठों से फूट पड़े, "तो आपने ही कौन सा दूल्हा ढूंढ़ लिया मेरे लिए?"



"कहां खो गयी सुम्मी?'' सुमेधा की मनोस्थिति से पूर्णत: बेखबर मधुकर ने पुन: प्रश्न किया था, ''मेरे बारे में कुछ नहीं पूछोगी? इतने दिन कहां रहा? क्या किया?''

मधुकर ने सुमेधा की हथेलियों को अपने दोनों हाथों में कस लिया था। मंद-मंद हास्य से युक्त उनके प्रभावशाली व्यक्तित्व को सुमेधा निहारती रह गयी थी। वही गौर वर्ण, उन्नत नासिका और घुंघराले बाल। कहीं-कहीं बालों में छिटकी सफेद चांदनी उम्र का अहसास अवश्य दिला रही थी।

''क्या कर रहे हैं आजकल?'' धीरे से निकल गया था मुख से। मन ही मन डर भी रही थी कि कुछ देर पहले जो फफोला उसके अंतस में फूटा था, कहीं अपने अंतरंग साथी को देख कर उसका मवाद ना रिस जाय, ''बस कट रही है जिंदगी सुम्मी तुम्हारे बिना, मगर अब यह जिंदगी जिंदगी नहीं लगती,'' एक सर्द आह सी निकली थी मधुकर के मुख से, ''अपना नर्सिंग होम है सुबह से शाम तक मरीजों से घिरा रहता हूं। बस यह समझ लो दिन कट जाता है।''

''और शाम?''

''तुम्हारी याद में गुजर जाती है। आज भी उस शाम का इंतजार कर रहा हूं सुम्मी, जो तुम्हें अपने साथ ले कर आएगी।''

''मधुकर, हम वे सपने क्यों देखते हैं, जिनके टूटने पर भी उनके सच होने का इंतजार होता है,'' मधुकर के कंधे पर सिर रख कर सिसक उठी थी सुमेधा। मधुकर जानते थे पहाड़ों में बहती नदी बर्फ की खामोशी ओढ़ लेती है और सर्द हो जाती है। ऊपर से बर्फ की चादर लपेटे रहती है और भीतर ही भीतर कलकल बहती रहती है। सुमेधा ने भी यही किया हुआ है... पर इस बर्फ के नीचे कितनी भावनाएं-आकांक्षाएं छिपी होंगी, वह अच्छी तरह समझते हैं... वही तोड़ेंगे इस बर्फ की चादर को।

''अब चलना चाहिए,'' सुमेधा उठ कर खड़ी हो गयी थी।

''थोड़ी देर और बैठो ना।''

''नहीं,'' उसने घड़ी की ओर देखा, ''अब जाना होगा। मां के कई फोन आ चुके हैं।''

अगले दिन मिलने का वादा करके सुमेधा बस में चढ़ गयी थी। बस की खिड़की से छोटी होती जा रही मधुकर की आकृति देख कर वह अपने आंसू नहीं रोक पा रही थी। सुमेधा ने याद किया, कितनी ही बार मधुकर के साथ इन सड़कों पर इन्हीं बसों में घूमते हुए खुशनुमा शामें बीती थीं, सुख-दुख बांटे गए थे, रंगबिरंगी कल्पनाओं से सजे सपनों के घरौंदे बनाए गए थे। सजे हुए बाजार, जगमगाती सड़कें उसी प्रकार आमंत्रण दे रही हैं, जैसे पहले दिया करती थीं, किंतु जीवन इन सबसे बहुत आगे निकल चुका है।

ब्रेक के साथ ही बस को झटका लगा, तो सुमेधा की तंद्रा भंग हुई। रात के 8 बज चुके थे। वह संभलते हुए नीचे उतरी और तेज कदमों से चलते हुए घर की ओर बढ़ने लगी। सिर दर्द से फटा जा रहा था। अब तक वह 2 दर्दनिवारक गोलियां खा चुकी थी, लेकिन दर्द जाने का नाम ही नहीं ले रहा था।

निर्मला जी अपने कमरे में बैठी होम थिएटर पर कोई फिल्म देख रही थीं। ड्रॉइंगरूम की सेंटर टेबल पर रखी स्कॉच विस्की और सोडा वॉटर की कुछ बोतलें देख कर उसने अंदाजा लगाया कोई आया था। मां से कुछ पूछने का मन नहीं किया। वैसे ही कभी सीधे मुंह बात नहीं करतीं। शराब के नशे में तो कुछ भी बोलने-बतियाने से रहीं।

अपने कमरे में पहुंच कर उसने बैग को मेज पर पटक दिया और सोचा कुछ देर लेट कर आराम कर ले। आज वह बहुत थकी हुई और उदास थी। विभागाध्यक्ष ने उसके निर्धारित काम के अतिरिक्त, छुट्टी पर गए उसके कुलीग का काम भी उसे सौंप दिया था। भूख के मारे अंतड़ियों में कुलबुलाहट सी महसूस हुई, तो उसने चौके में जा कर फ्रिज टटोला, शायद मां ने कुछ उसके लिए बना कर रखा हो, लेकिन कुछ भी नहीं था फ्रिज में सिवाय एक गिलास दूध के। 'सुबह चाय के लिए उसकी जरूरत पड़ेगी' सोच कर उसने ठंडा पानी पिया और लिहाफ ओढ़ कर लेट गयी जैसे उसे बाहर की रोशनी से, तीखी सर्द रात से और बेखुद बना देनेवाली चांदनी के जादू से कोई सरोकार ही ना हो।

रात के 12 बजे थे। मोबाइल की घंटी बजी। ठंडी बयार सी धीमी खुशबू लिए मधुकर का बधाई संदेश सुनायी दिया, ''जन्मदिन मुबारक सुम्मी...''

जैसे पतझड़ में मधुमास चंदन-केवड़ा कुछ ऐसी परिभाषा कौंधी थी सुमेधा के मन में। कोई दूसरा याद करे ना करे, मधुकर उसके जन्मदिन पर बधाई संदेश भेजना कभी नहीं भूलते।

उसने फेस टाइम पर मधुकर का नंबर क्लिक किया। उनका थका-हारा कमजोर सा चेहरा स्क्रीन पर दिखायी दिया, शाम से ज्यादा शिथिल और परेशान दिखायी दिए थे, ''सुम्मी, तुम्हारे इस पैंतीसवें जन्मदिन पर एक कड़वा और तीखा तोहफा भेज रहा हूं। चाहो तो स्वीकारना, ना चाहो तो मेरे पास लौटा देना। यह समय हम दोनों का एक-दूसरे के सुख-दुख

MAGZTER

बांटने का समय है। मत भूलना, सूर्योदय और दोपहर का समय जितना प्रभावशाली होता है, उससे कम सूर्यास्त का भी नहीं होता। इसका आकर्षण भी बहुत प्रबल होता है। समझ रही हो ना?''

भीतर से पहाड़ी झरने की तरह प्रबल वेग से फूट कर बहने के लिए बेचैन रुलाई को रोकने की असफल कोशिश करती सुमेधा बाहर आंगन में चक्कर काटने लगी। मधुकर के शब्दों ने उसके अंतस में हाहाकार मचा दिया। मन में आया दौड़ कर मधुकर के पास चली जाए, पर ऐसे नहीं।

मधुकर निरंतर कहते जा रहे थे, ''तुम अब कोई छुईमुई सी लजीली किशोरी नहीं हो सुमी, खुल कर अपनी मां से बात क्यों नहीं करती हो। आखिर वह भी कभी लड़की रही होंगी, समझेंगी तुम्हारे दर्द को, तुम्हारी पीड़ा को, तुम्हारे अकेलेपन को।''

सुमेधा उठ कर बैठ गयी। अंधेरे में पूरी तरह आंखें खोल कर वह 10 साल की एक-एक याद को सामने देखने लगी, वक्त की गर्त झाड़पोंछ कर उन्हें चमकाने लगी। 'मां से बात तो करनी होगी, पर क्या बोलना है, किन शब्दों में बोलना है? कहीं ऐन मौके पर हमेशा की तरह जबान गूंगी हो गयी और मुख से ना कोई शब्द निकला, ना बोल फूटा तो? कभी-कभी उसे लगता है अपनी सारी शिक्षा और कामकाजी होने के बावजूद उसके भीतर एक दब्बू और कायर लड़की कुंडली मार कर बैठी है... लाख कोशिशों के बावजूद वह कायरता के खोल से बाहर नहीं निकल पाती... लेकिन आज नहीं, कदापि नहीं।'

पड़ोस के घर में बजे शंख से उसकी नींद खुली। पांच बज चुके थे। अलसायी सी सुमेधा उठी और धीमी गति से चलती हुई मां के पास जा कर खड़ी हो गयी। स्टूल पर रखी चाय की केतली में से उसने मग में चाय उड़ेली और कुर्सी खिसका कर बैठ गयी। रातभर जिन शब्दों में मां से अपने मन की बात कहने का रिहर्सल करती आयी थी, उन्हें दोहराने से पहले उसने मां से प्रश्न किया, ''कल रात कोई आया था मां?''

''हां, आलोक और शर्वरी।''

सुमेधा सोच में पड़ गयी। 'पिछले 8 साल में दोनों ने इस चौखट पर कदम नहीं रखा, वे अचानक कैसे आ गए?'

''तुझे बताना भूल गयी, दरअसल मैंने ही बुलाया था। बिल्डर और इंटीरियर डेकोरेटर के साथ मीटिंग थी। सोचा, उन दोनों के मन में कुछ आइडियाज हों, तो बता दें, वरना बार-बार टूट-फूट होती रहेगी।''

सुमेधा के अंदर कुछ दरक सा गया। 'यह बात मुझसे भी तो पूछ सकती थीं मां।'

जब तक सुमेधा कुछ कहती, निर्मला जी ने अपना मंतव्य प्रकट कर दिया था, ''मेरे बाद तो यह घर 2 हिस्सों में बंटेगा ही बंटेगा। नीचे का हिस्सा आलोक व बहू का और ऊपर शर्वरी व उसके पति का। सोच रही हूं वकील को बुला कर अपनी विल भी बनवा लूं।''

''और मैं? मेरे बारे में क्या सोचा है मां?'' बेसाख्ता सुमेधा के मुख से चीख निकल गयी।

''तेरे बारे में क्या सोचना है? ना आगे नाथ ना पीछे पगहा। चाहे तो शर्वरी के साथ, नहीं तो आलोक के साथ रह लेना। देख बिटिया, थोड़ा-बहुत सामंजस्य तो करना ही पड़ता है। आजकल तो ओल्ड एज होम में भी रहने की प्रथा जोर पकड़ रही है।''

सुमेधा के मन में आया कहे, ''आप क्यों नहीं रह लेतीं ओल्ड एज होम में? पूरी जवानी तो ऐश में काटी, बुढ़ापा भी सुरक्षित कर लिया?''

''मां ! अब मैं विवाह करूंगी।''

निर्मला जी कुछ देर पहले ही नींद से उठी थीं। शराब के नशे की खुमारी अभी तक उतरी नहीं थी, 'सुमेधा नाम की लड़की, जिसने दौड़धूप करके पिता की भूमिका निभायी, पूरे परिवार को डूबने से बचाया, आज हठात कह रही है ब्याह करेगी?'

कमला जी उठ कर आर्मचेअर पर बैठ गयीं। दो महीने पहले ही सुमेधा मां के लिए खरीद कर लायी थी, क्योंकि मां को आर्मचेअर पर बैठ कर अखबार पढ़ना अच्छा लगता है। सुगंधित जर्दे की चुटकी खायी, फिर अपने परिचित अंदाज में आंखें तरेर कर बोलीं, ''इस उम्र में? किसके साथ?''

''डॉक्टर मधुकर...''

''वह भगोड़ा डॉक्टर, जो तुझे छोड़ कर विदेश जा कर बस गया? ब्याह करके तभी क्यों नहीं ले गया अपने साथ?''

जबान फिर से तालू से चिपक कर रह गयी। कह नहीं पायी कि 'अगर इतनी ही चिंता थी इस बेटी की, तो क्यों नहीं बिठा दिया था लग्न मंडप में? बेचारे मधुकर कब तक मेरे पीछे सब्र के नंगे पांवों से दौड़ते रहते? अपना कैरिअर बनाने ही तो गए थे।

निर्मला जी ने बेटी की इस चुप्पी को जबर्दस्ती का मौका बना लिया, ''तो तू क्या अब उस बुड्ढे के साथ शादी करेगी।'' सुमेधा को मां का आशय समझते देर नहीं लगी। यदि आज नहीं, तो फिर कभी नहीं कह पाएगी। अंतस में विद्रोह ने तहलका सा मचाया और शब्द स्वत: ही होंठों से फूट पड़े, ''तो आपने ही कौन सा दूल्हा ढूंढ़ लिया मेरे लिए?''

''ढूंढ़ तो रही हूं, कोई मिले भी तो...''

''मिलेगा भी नहीं मां, सच तो यह है कि आपको अपनी इस बेटी की चिंता कभी हुई ही नहीं। ना ही आपने कभी मेरी भावनाओं और संवेदनाओं को समझने की कोशिश ही की है। मेरी कमाई से मिलता पैसा आपकी प्यास बन गया है। आलोक और शर्वरी आपकी जरा फिक्र नहीं करते। अगर मेरे जैसी सोने के अंडे देनेवाली मुर्गी भी हाथ से निकल गयी, तो खुले हाथों खर्च करने की रकम कहां से मिलेगी आपको?''

सुमेधा कहते-कहते हांफने लगी। निर्मला जी के चेहरे पर अब चिंता के भाव दिखायी दिए, ''लेकिन बोलने मात्र से तो विवाह नहीं होता है ना ! कुछ तैयारी भी तो करनी पड़ेगी ना? कुछ गहना-कपड़ा वगैरह...''

''वह सब हो जाएगा मां। पचास हजार मैंने आपको रखने के लिए दिए तो थे। कोर्ट में जा कर मैं और मधुकर साइन कर देंगे। एक औपचारिकता मात्र ही तो है।''

''लेकिन वे पचास हजार तो मैंने बिल्डर को एडवांस दे दिए...''

कमला जी की ढीठता पर सुमेधा हैरान रह गयी। घर की जरूरतें और ठाठबाट बनाए रखने के पश्चात जो रकम उसने बचा कर रखी थी, वह भी खर्च कर दी? ये मां हैं, स्वार्थी और आत्मकेंद्रित? सिर्फ वही सबकी थी, उसका कोई नहीं।

प्रत्येक प्रश्न-संशय तथा संकुचित सोच सुमेधा की जिंदगी के दायरे से अलग होती चली गयी। शीत की धूप में तपती ईंटें अब स्पष्ट नहीं, खूब स्पष्ट दिख रही थीं। उद्भ्रांत सी सुमेधा के कदम स्वत: ही मधुकर के होटल की तरफ बढ़ने लगे थे, ठीक उसी तरह जैसे अंधकारभरी आंधी के बाद, खुले खुशनुमा वातावरण की तलाश में प्रसन्न भाव से पक्षी अपने-अपने नीड़ों की तरफ बढ़ते हैं।

अवश सी सुमेधा ने पूछा मधुकर से, ''कहीं ये तमन्नाओं का बहलाव तो नहीं है मधुकर?''

''बैठो यहां तसल्ली से,'' मधुकर ने सुमेधा के हाथ को कस कर पकड़ लिया, ''नहीं सुम्मी, पुराने रिश्तों पर नए संबंधों की मुहरभर लगानी है बस।''

आंसू के दो कतरे सुमेधा की आंखों से टपक पड़े, जिन्हें पूरे विश्वास के साथ मधुकर ने पोंछ दिया था। कैसा आह्लादायक समां था। ना गिरने का डर, ना भविष्य की चिंता। फिर इस सपने में वह अकेली नहीं थी। मधुकर थे उसके साथ, उसका हाथ थामे हुए।

◆

MAGZTER

क्रेडिट कार्ड कर्ज ना बन जाए

अगर आप भी हैं इन आदतों के गुलाम, तो क्रेडिट कार्ड आपके लिए मुश्किलें खड़ी कर सकता है।

- सैलरी खर्च करने में जान जाती है, तो... कुछ लोगों को सामान खरीदने और क्रेडिट कार्ड से अदायगी करने में कोई झिझक नहीं होती है। खरीदारी करते समय बड़े शान से क्रेडिट कार्ड स्वाइप करके वे भुगतान कर देते हैं और सोचते हैं कि सैलरी आते ही चुका देंगे। लेकिन महीने की 30 तारीख को उनकी नीयत बदल जाती है। क्रेडिट कार्ड से खर्च किए गए पैसे को चुकाने में टालमटोल करने लगते हैं। इससे उनका ही नुकसान होता है। ध्यान रहे क्रेडिट कार्ड से खरीदारी पर आमतौर पर 45 दिन का ग्रेस पीरियड मिलता है। अगर समय पर बिल चुकाया नहीं गया, तो आप पर कर्ज हो सकता है और बेवजह पॉकेट से ब्याज के रूप में अधिक पैसे निकल सकते हैं। आगे आप समझदार हैं...।
- जितनी चादर हो उतनी पैर पसारें... कहावत पुरानी है, लेकिन आज के जेनरेशन में भी गाहे-बगाहे इस्तेमाल कर ली जाती है। इस जेनरेशन को क्रेडिट कार्ड इस्तेमाल करने की लत लग चुकी है। कुछ युवाओं के पर्स में तो ढेर सारे रंगबिरंगे क्रेडिट काड्र्स दिख जाते हैं। ऐसे में वे अपना शौक पूरा करने के लिए महंगे सामानों को झट खरीद लेते हैं। अगर आप भी ऐसे हैं, तो क्रेडिट कार्ड से महंगी खरीदारी की सोच को कसें। अपने मासिक वेतन के हिसाब से खर्च की एक लिमिट निर्धारित कर दें, मसलन आप अपने कार्ड से महीने में या सालभर में एक खास निश्चित रकम से ज्यादा नहीं खर्च करेंगे।
- शौकिया तौर पर क्रेडिट कार्ड मत लें... कुछ लोग बैंक प्रोफेशनल के जोर देने पर क्रेडिट कार्ड ले लेते हैं, लेकिन इस कार्ड का इस्तेमाल ना के बराबर करते हैं। ऐसे लोगों के लिए यह जानना जरूरी है कि बैंक क्रेडिट कार्ड देने के बदले में सालाना कुछ रकम चार्ज करते हैं। ऐसे में आप डेबिट कार्ड से ही खर्च करें। आजकल तो कई ऑनलाइन शॉपिंग पोर्टल और दुकानें डेबिट कार्ड पर भी ईएमआई दे रहे हैं। इसका इस्तेमाल आपके लिए बिलकुल परफेक्ट है।
- रोज के सामान को ले कर नो-नो... क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल बेहद जरूरी सामानों को ले कर किया जाए, तो इसका लेना सार्थक होता है। कुछ लोग ग्रोसरी शॉपिंग के लिए भी इसका उपयोग करते हैं। ऐसे मामलों में लोगों को कर्ज का शिकार होते देखा गया है। महीने के आखिरी दिनों में चावल, दाल, आटे... पर पैसे खर्च करने के लिए क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल सही नहीं है। यह आपकी आर्थिक स्थिति को और भी कमजोर करता है।
- कम करके पैसे चुकाना... कुछ लोगों की यह आदत बन जाती है कि वे किसी तरह से कार्ड के न्यूनतम बिल का भुगतान करके काम चलाते हैं। यह भुगतान भी इसलिए किया जाता है, ताकि उनका क्रेडिट स्कोर खराब नहीं हो। ऐसा करके आप एक परेशानी से तो बच जाते हैं, लेकिन हर दिन बीतने के साथ बढ़ रही ब्याज की राशि आपको ही चुकानी पड़ेगी, यह नहीं भूलना चाहिए। बेहतर होगा कि न्यूनतम रकम अदा करने की स्थिति को कभी आदत नहीं बनाएं।
- मानसिक शांति की ऐसी की तैसी... क्रेडिट कार्ड से खरीदारी करके सोसाइटी में शानपट्टी दिखाते समय कभी इस बात का अहसास नहीं रहता है कि क्रेडिट कार्ड की रकम का चूहा जब ब्याज के साथ जुड़ जाएगा, तो शेर बन कर कितना डराएगा। कई लोगों ने स्वीकारा है कि यह उनकी मानसिक शांति को छीन लेता है। रातों को दिन नहीं आती और दिन में आपका मन शांत नहीं रह पाता।
- इस खरीदारी को तो तौबा ही कहें... कुछ लोग इन्वेस्टमेंट करने के लिए भी इस प्लास्टिक मनी का इस्तेमाल करते हैं जैसे शेअर खरीदने के लिए। इसमें रिस्क शामिल है। मार्केटवॉच की रिपोर्ट के अनुसार कनाडा के एक फाइनेंशियल एनालिस्ट ने ऐसा करके अपना भारी नुकसान उठाया।

discount
SEARCH

◆ एन. टी.

mekup
Bharat ka makeup

सजेगा भारत
मेकअप के साथ
अब टॉप क्वालिटी श्रृंगार
किफायती दाम में
mekup
PRIMER
mekup Kajal Pencil
meku
Sindo
mekup
Panstick
ekup
ajal
mekup Sindoor

Trade Enquiries: 011-41345136, 40043521, 9811204923
✉ hello@mekup.in ⊕ www.mekup.in

Shade Loving Plants
छांव में खुश रहनेवाले पौधे

तेज गरमी में छांव का सुख केवल आपको ही नहीं, प्लांट्स को भी बेहद पसंद है। छांव से प्यार करनेवाले पौधों को सूरज के सेंक से बचाएं। नेचर के इस हरे रंग से मन और घर को शीतल बनाएं।

विक्टोरियन पार्लर पाम

विक्टोरियन पार्लर पाम से घर के कॉर्नर को सजाने का सही समय आ गया है। पाम प्लांट की इस वेराइटी को मजेस्टी पाम का कजन या भाईबंधु भी कहा जाता है। आप भी लगाएं।

रोंदू नहीं वीपिंग फिग

वीपिंग फिग फाइकस प्रजाति का एक प्लांट है। घना होने के कारण घर और ऑफिस में लगाने के लिए परफेक्ट है। यह भी कम रोशनी में आसानी से पनपता है। इसलिए गरमी के दिनों में इनडोर में हरियाली भरने के लिए यह पौधा सबसे सही है। एअर टॉक्सिंस को भी कम करता है। इसकी टहनियों को सांप की तरह आपस में लपेट देने से यह डेकोरेटिव अपील देता है।

दिल जैसा खूबसूरत केलेडियम

दिल के आकार के रंगीन पत्तोंवाले इस पौधे की कई वेराइटी होती है। ये शेड में अच्छी तरह बढ़ते हैं। पर इन्हें हल्की धूप मिल जाए, तो गरमी में भी ये बहार का अहसास कराएंगे।

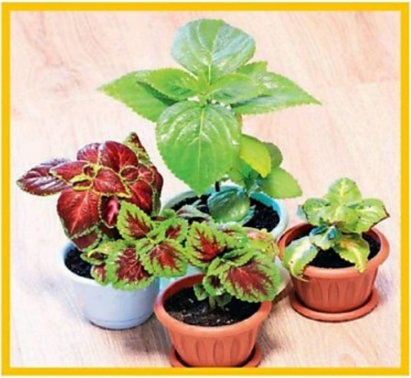
कई इंडोर प्लांट्स को साथ रखने से उनका ह्यूमिडिटी लेवल सही रहेगा।

पोथोज व फिलोडेनड्रॉन

पोथोज व फिलोडेनड्रॉन एक जैसे दिखनेवाले इंडोर प्लांट हैं। पोथोज को मनीप्लांट भी कहते हैं। फिलोडेनड्रॉन मनीप्लांट जैसा ही दिखता है। पर कुछ लोगों को सालों बाद पता चलता है कि जिसे वे मनीप्लांट समझ रहे हैं, वह फिलोडेनड्रॉन है। मनीप्लांट के पत्ते चमकते हैं, जबकि फिलोडेनड्रॉन के पत्ते मैट फिनिश लुक देते हैं। फिलोडेनड्रॉन के पत्तों का सिरा लंबा व नुकीला दिखता है।

कुदरत का करिश्मा है कोलिअस

नर्सरी में इसकी कई किस्में मिल जाएंगी। हर किस्म के पत्तों में रंगों का ड्रामा नजर आता है। छोटे-छोटे यूनीकलर सेरेमिक पॉट्स में अलग-अलग किस्मों को लगा कर इकट्ठा रखें, घर के अंदर फूलों की कमी महसूस नहीं होगी।



हसीन जुल्फों जैसा बोस्टन फर्न

फर्न को ठंडी जगह से प्यार होता है, इसलिए इसे ऐसी जगह से दूर रखें, जहां तेज धूप आती हो। बोस्टन फर्न के पॉट को वहां रखें, जहां ठंडक हो, नमी हो और हल्की रोशनी आती हो। पौधों को पर्याप्त नमी देने के लिए इसके पॉट को रंगीन पत्थरों और पानी से भरे ट्रे में रखें या स्प्रे बॉटल से पानी के छींटे मारें।

◆ निशा

दुनियाभर की महिलाओं के अबॉर्शन अधिकार

आज भी महिलाओं को लगता है कि उनको अपने शरीर पर पूरा अधिकार नहीं है। विदेशों में भी अबॉर्शन के नियम ने उनको बांध रखा है।

सदियों से समाज में किसी ना किसी वजह से गर्भपात विवाद का मुद्दा रहा है। कभी स्त्री, तो कभी अजन्मे शिशु के अधिकार की बात को ले कर यह मुद्दा हमेशा संवेदनशील रहा है। यह विषय धर्म, राजनीति और भावनाओं से जुड़ा होने के कारण और भी गंभीर हो जाता है। ऐसे विषय पर जब सरकार कोई कदम उठाना चाहती है, तो महिला संगठनों की यह पहली दलील होती है कि अपने शरीर पर पहला हक स्त्री का ही है, इसलिए उनके पक्ष को सबसे ऊपर रखा जाना चाहिए। विश्व के सभी देशों के कानून इस विषय पर अलग हैं। करीब 26 देशों में सभी तरह के अबॉर्शन को गैरकानूनी माना गया है। इसमें रेप के बाद हुई प्रेगनेंसी या परिवार के भीतर बने अनैतिक संबंधों के बाद की प्रेगनेंसी का अबॉर्शन भी शामिल है। भारत में जनवरी 2020 में केंद्रीय मंत्रिमंडल ने 1971 के मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेगनेंसी एक्ट में सुधार किए। इसके अनुसार महिलाओं को रिप्रोडक्टिव राइट्स और जेंडर जस्टिस के मामलों में गर्भपात कराने का अधिकार दिया है। इस सुधार के अनुसार एमटीपी की ऊपरी सीमा को 20 सप्ताह से बढ़ा कर 24 सप्ताह कर दिया गया है। इसमें रेप, घरेलू अनैतिक संबंधों, दिव्यांग महिलाओं और गर्भावस्था में भ्रूण के विकास से जुड़ी बीमारियां शामिल हैं। गर्भनिरोध की असफलता को भी इसी दायरे में रखा गया है। पुराने कानून में केवल शादीशुदा महिला और उसके पति को शामिल किया गया था, जबकि नए नियम के अनुसार कोई भी महिला और उसका साथी इस दायरे में आ जाता है।

सविता को सलाम

आयरलैंड में अबॉर्शन को ले कर बड़े सख्त नियम रहे हैं। वहां के गर्भपात के सख्त नियमों में बदलाव करने के लिए महिलाओं ने लंबी लड़ाई लड़ी। नए कानून के मुताबिक 12 हफ्ते तक के गर्भ को खत्म करने की अनुमति है। गर्भवती महिला की जान को खतरा होने या सेहत को गंभीर नुकसान पहुंचने की स्थिति में ऐसा करने की छूट होगी। आयरलैंड में अबॉर्शन की मांग उस समय तेज हुई जब वहां भारतीय मूल की महिला सविता की अबॉर्शन ना कराए जाने की स्थिति में मृत्यु हो गयी। सविता एक डेंटिस्ट थीं। सविता को जब यह पता चला कि उनका अबॉर्शन हो सकता है, तो उन्होंने डॉक्टर्स से इसकी मांग की। लेकिन कैथोलिक देश होने के कारण चिकित्सकों ने इनकार कर दिया। इसके बाद वहां विद्राह की स्थिति हो गयी। हजारों लोग सड़कों पर निकल आए। इनका कहना था कि चर्च को यह निर्णय लेने का अधिकार नहीं कि एक अजन्मे शिशु का जन्म का अधिकार एक महिला की जिंदगी से बड़ा है। सविता के पोस्टर के साथ प्रदर्शन हुए करते हुए संविधान में संशोधन की मांग की गयी।

पड़ोसी का हाल

पड़ोसी मुल्क चीन का रुख करें। सन 1950 में चीन में अबॉर्शन लॉ में ढील दी गयी। देश में एक बच्चे के जन्म की नीति को बढ़ावा देने के लिए ऐसा किया गया। इस पॉलिसी का एक दुष्परिणाम जबर्दस्ती कराए जानेवाले अबॉर्शन के रूप में सामने आया। बाद में नीति में बदलाव किए गए।

MAGZTER

दिल की सुनो

अजन्मे बच्चे के दिल की धड़कन यही संकेत देती है कि वह भी दुनिया में आने को बेचैन है। ऐसे में उसको इस दुनिया में आने से रोकने का अधिकार किसी को भी नहीं है। हाल में पारित कानून से ऐसा ही लगता है। साफ कहें तो, एक बार मां के गर्भ में बच्चे का दिल धड़कना शुरू कर दे, तो ऐसे गर्भ को खत्म करना कानूनन अपराध माना जाएगा। दुनिया के छल-प्रपंच से नावाकिफ मासूम गर्भ का नन्हा दिल प्रेगनेंसी के साढ़े 5 से 6 सप्ताह में धड़कना शुरू कर देता है। अमेरिका के कई राज्यों में अबॉर्शन से जुड़ा बिल 2019 में से पारित किया गया। अमेरिका के जॉर्जिया, केंटुकी, मिसीसिपी और ओहियो ने भी इसी तरह के 'हार्टबीट बिल' को पास किया। हालांकि कुछ विशेष परिस्थितियों में इसको ले कर छूट दी गयी है जैसे गर्भवती की सेहत बेहद गंभीर हो या फिर अजन्मे बच्चे को कोई जानलेवा बीमारी हो। फिलहाल अभी भी यह बहस का विषय है।

परदे के पीछे का सच

क्या मिडिल ईस्ट की महिलाओं को अपने शरीर से जुड़े गर्भपात के अधिकार को ले कर आजादी है? टर्की में गर्भपात कानूनी है। यहां तक कि गर्भ के पहले 3 महीने में गर्भपात की मुफ्त सुविधा दी जाती है। एक युवती के जीवन पर खतरा होने की स्थिति में भी यह छूट है। सऊदी अरब में भी स्त्री की जिंदगी खतरे में होने की दिशा में गर्भपात की छूट होती है, ताकि उसके शरीर और मन पर पड़नेवाले दुष्प्रभाव को रोका जा सके। मुस्लिम बहुसंख्यक कई देशों में प्रेगनेंसी को कुछ विशेष परिस्थितियों में खत्म करने की इजाजत दी गयी है जैसे घरेलू अनैतिक संबंधों में, बलात्कार के मामलों में, भ्रूण में किसी तरह के विकार की स्थिति में या महिलाओं के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा असर होने की दशा में। हालांकि मुस्लिम बहुल मध्य पूर्व के देशों इरान, सीरिया, फिलिस्तीन और इराक में तो गर्भपात पर पूरी तरह रोक है।

यूरोपीय देशों का हाल

यूरोप के ज्यादातर देशों में बिना किसी खास रोक के अबॉर्शन की इजाजत है। बशर्ते गर्भ की उम्र 10 से 14 सप्ताह तक ही हो। हां कुछ खास मामलों में समय सीमा की छूट दी गयी है जैसे ग्रीस में रेप पीड़ित युवतियों को 19 सप्ताह का गर्भ होने तक गर्भपात कराने की आजादी है। वहीं गर्भवती स्त्री की सेहत या जीवन को किसी तरह का खतरा हो या फिर भ्रूण में किसी तरह का जन्मजात विकार होने का डर हो, तो इन मामलों में गर्भपात कराने की समय सीमा 24 सप्ताह कर दी गयी है। यूरोपीय देश पोलैंड में भी गर्भपात को ले कर बहुत बड़ा बवाल सामने आया। वहां के सुप्रीम कोर्ट के आदेश के अनुसार स्त्रियां अपनी मर्जी से अबॉर्शन नहीं करा सकती हैं। कुछ ही स्थितियों में ऐसा करने की छूट होगी। अबॉर्शन के नियमों को सख्त करने पर हजारों की संख्या में महिलाएं सड़कों पर आ गयीं। उनका कहना था कि हमारे शरीर पर फैसला देने का हक किसी भी संस्था को नहीं है। पोलैंड में प्रेगनेंसी के दौरान अजन्मे शिशु में किसी तरह की दिक्कत होने पर महिलाओं को गर्भपात का अधिकार था। नए नियम के अनुसार अबॉर्शन पर पूरी तरह रोक लगा दी गयी। विरोध करनेवाली महिलाओं की दलील है कि अगर भ्रूण में दिक्कत होने पर भी अबॉर्शन की अनुमति नहीं है, तो वे बच्चे को जन्म देने की ही नहीं सोचेंगी। हालांकि फिलहाल रेप पीड़िता को छूट दी गयी है।

आंकड़ों की स्टोरी

डब्लूएचओ के आंकड़ों पर विश्वास किया जाए, तो गर्भपात के कुल 100 मामलों में से 45 असुरक्षित होते हैं। असुरक्षित गर्भपात के ज्यादातर मामले विकासशील देशों के हैं। एक अनुमान के अनुसार असुरक्षित गर्भपात के 100 में से 97 मामले अफ्रीका, एशिया और लैटिन अमेरिका के विकासशील देशों के हैं। इसके ठीक विपरीत अमीर देशों में अबॉर्शन के मामले में बहुत गिरावट पायी गयी। अध्ययनों के अनुसार पिछले 25 सालों में उनकी गिनती आधी हुई। 2013 में विकसित देशों की सरकार ने आर्थिक या सामाजिक कारणों से अपने देशों में अबॉर्शन को वैध किया। कुल मिला कर देखा जाए, तो विकसित व विकासशील देशों में कारणों और मामलों में बहुत अंतर है।

सच सामने

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन की एक रिपोर्ट के अनुसार विश्व में हर साल 73.3 मिलियन सुरक्षित और असुरक्षित गर्भपात होते हैं। असुरक्षित गर्भपात से सबसे अधिक मौत के मामले अफ्रीका में पाए गए। एक नए अध्ययन के अनुसार जिन देशों ने कानूनी रूप से गर्भपात पर रोक लगा रखी है, वहां पर अबॉर्शन की दर अधिक है ।

पास-पड़ोस की झलक

सबसे अधिक गर्भपात होनेवाले देशों में पाकिस्तान का भी स्थान है। वहां भी लड़के की ख्वाहिश में कन्या भ्रूण हत्या होती रही है। लाखों की संख्या में पाकिस्तानी औरतें इस डर से गर्भपात करा लेती हैं कि बार-बार लड़की होने की वजह से उनका शौहर उन्हें छोड़ देगा।

कारण की कमी नहीं

विदेश में हुए शोध से यह जानने की कोशिश की गयी कि अबॉर्शन की वजहें क्या हैं। 100 में से 40 युवतियों ने माना कि वे आर्थिक रूप से तैयार नहीं हैं, 100 में से 36 के लिए अनचाही प्रेगनेंसी एक वजह थी। 100 में से 31 ने अपने जीवनसाथी और पार्टनर को इसके लिए जिम्मेदार ठहराया। इनके अनुसार या तो रिश्ते बुरी स्थिति में होते हैं या फिर नए रिश्ते बन जाते हैं। इसके अलावा वे सिंगल मदर बनने को तैयार नहीं होतीं। वे महसूस करती हैं कि उनका पार्टनर सपोर्टिव नहीं है या वह बेबी नहीं चाहता। कभी-कभी पार्टनर के खराब व्यवहार से दुखी होने से या गलत पार्टनर का चुनाव के कारण भी वे गर्भपात कराती हैं।

◆ पूनम

जब नींद ना आए

नवजात बच्चों को अगर ठीक से फीड करा कर पीठ थपथपा कर सुला दिया जाए, तो वे आराम से 16 से 20 घंटे सोते हैं।

नींद बच्चों के शारीरिक और मानसिक सेहत के विकास के लिए बहुत जरूरी है। अलग-अलग उम्र में नींद की जरूरत अलग होती है। नवजात शिशु दिनभर में आमतौर पर 16 से 20 घंटे सोता है, वहीं 6 महीने का बच्चा रोज 13 से 14 घंटे सोता है। एक से 3 साल के टोडलर थोड़े एक्टिव होते हैं और 12 घंटे की नींद उनके लिए काफी होती है। तीन से 6 साल की उम्र के बच्चे बेहद एक्टिव रहते हैं और वे 11-12 घंटे सो कर अपनी नींद पूरी कर लेते हैं। इससे बड़े यानी 6 से 12 साल के बच्चे 10 से 11 घंटे सोते हैं, वहीं 12 साल से बड़ी उम्र के किशोरों के लिए लगभग 9 घंटे की नींद काफी होती है।

नवजात बच्चों की नींद : नवजात बच्चों को अगर ठीक से फीड करा कर पीठ थपथपा कर सुला दिया जाए, तो वे आराम से 16 से 20 घंटे सोते हैं। इन बच्चों को हर 2 घंटे के अंतराल पर फीड कराने की जरूरत होती है और हर फीड के बाद अच्छी तरह से बर्पिंग यानी पीठ थपथपानी चाहिए। न्यूबॉर्न बेबीज में नींद की गड़बड़ी आमतौर पर पेट के दर्द के कारण होती है। कुछ नवजात बच्चे दिन में गहरी नींद लेते हैं और रात में जगते हैं, यह आदत धीरे-धीरे ठीक हो जाती है।

जब बच्चा 3 महीने का हो जाता है, तो लगभग 70 प्रतिशत बच्चे आधी रात से सुबह के 6 बजे तक ना तो रोते हैं, ना पेरेंट्स को उनकी वजह से जागना पड़ता है। जब बच्चा 6 महीने का हो जाता है, तब लगभग 90 प्रतिशत बच्चे आधी रात से सुबह तक गहरी नींद लेते हैं। लेकिन 6 से 9 माह के ज्यादातर बच्चे रात में जागना शुरू कर देते हैं।

डॉ. किरण शंकर

बाल रोग विशेषज्ञ

छोटा बच्चा रोए, बीमार हो, तो मां-बाप परेशान हो जाते हैं। कई बार बच्चों की सेहत से जुड़ी दिक्कतों को घर पर भी दूर किया जा सकता है, जबकि कई बार डॉक्टर के पास जाने की जरूरत पड़ती है। अपने लाड़ले की सेहत संबंधी परेशानियों को हमें लिख भेजें, उनका समाधान करेंगे दिल्ली स्थित नीरू किरण अस्पताल के वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. किरण शंकर।

हमारा पता है-
बच्चों की सेहत, वनिता,
पहली मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

सात से 12 साल के स्कूली बच्चों में से 40 प्रतिशत देर से सोने लगते हैं, 10 प्रतिशत बच्चे रात में जागते हैं और 10 प्रतिशत दिन में सोना चाहते हैं।

पैरासोम्निया : यह एक अनचाही प्रक्रिया है, जो सोने के समय घटती है। इसमें शामिल हैं नाइट टेरर, बुरा सपना, नींद में चलना, बिस्तर गीला करना, दांत पीसना और बॉडी को हिलाना। तीन साल से ले कर 13 साल तक के 80 प्रतिशत बच्चों में पैरासोम्निया की दिक्कत देखने को मिलती है।

नींद में चलने की समस्या : यह समस्या सबसे अधिक 5 से 10 साल तक के बच्चों में देखी जाती है। इस एज ग्रुप के 15 प्रतिशत बच्चे कम से कम एक बार नींद में चलने की आदत से ग्रस्त होते हैं। तीन से 10 साल की उम्र के 10 प्रतिशत बच्चे अकसर नींद में चलते हैं। नींद में चलनेवाले बच्चे बोझिल, परेशान और बिना वजह घूमते रहते हैं। उनको याद ही नहीं होता कि वे कब नींद में चले थे। नींद में चलनेवाले बच्चों को अकसर चोट लग जाती है।

नींद में बातें करना : कुछ बच्चे नींद में अपने आप बड़बड़ाते हैं और अकसर वे क्या बोलते हैं, यह समझ में नहीं आता। नींद में बोलने और चलने की आदत आमतौर पर 15 साल की उम्र तक खत्म हो जाती है।

बुरे सपने आना : बच्चों को अकसर आधी रात के बाद डरावने सपने आते हैं, जो जागने के बाद उन्हें याद भी रहते हैं। बुरे सपने से बच्चे बड़ी आसानी से उत्तेजित हो जाते हैं और उन्हें आमतौर पर शांत भी किया जा सकता है। हां, उन्हें दोबारा सोने में उन्हें जरूर दिक्कत होती है।

क्या करें : रात की नींद की इस गड़बड़ी को काबू में करने के लिए पेरेंट्स को चाहिए कि वे अपना और बच्चे का बेड टाइम रुटीन फिक्स करें। बच्चा अगर उस समय जाग रहा हो, तब भी उसे सुलाने की कोशिश करें। छोटे बच्चों को हिला कर ना सुलाएं, वरना इससे उन्हें यह बुरी आदत लग जाएगी। पेरेंट्स बच्चों के लिए रोजाना सोने के रुटीन को फॉलो करें। बच्चों को देर शाम को या रात को ऐसी कोई ड्रिंक ना दें, जिसमें कैफीन हो जैसे चॉकलेट या कोल्ड ड्रिंक आदि।

◆

बच्चों का डर कर जागना यानी नाइट टेरर

मन से जुड़ी इस समस्या में बच्चे अचानक नींद से जाग जाते हैं, डर कर बैठ जाते हैं, कांपने लगते हैं और पसीने से तरबतर हो जाते हैं। इसके बाद बच्चे तुरंत सो जाते हैं और सुबह उन्हें कुछ याद भी नहीं रहता। बड़े बच्चों में नाइट टेरर की परेशानी बार-बार हो, तो यह गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या का संकेत हो सकता है और इसके लिए साइकियाट्रिस्ट से मिलें। अगर रोज रात को एक ही समय में नाइट टेरर का अटैक होता हो, तो पेरेंट्स बच्चे को 15 मिनट पहले जगा दें और 5 मिनट तक जगाए रखें। इससे उनका स्लीप साइकिल बदलेगा और यह परेशानी दूर हो जाएगी।

शॉर्ट सर्किट प्रूफ होम

घरों में शार्ट सर्किट से आग लगने का खतरा अधिक होता है। इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखें।

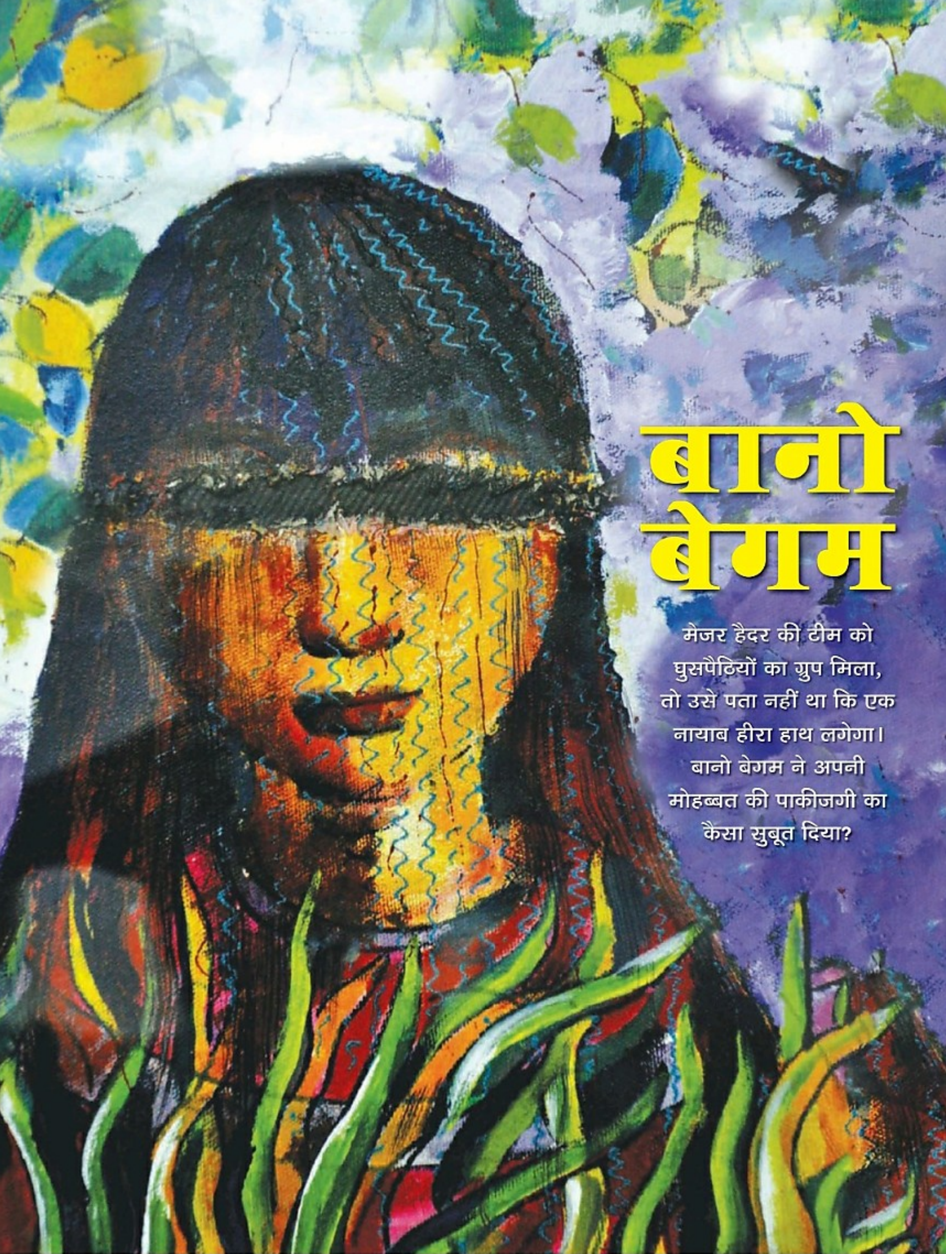
- हमेशा अच्छी क्वॉलिटी की ब्रांडेड तारें लगवाएं। सस्ती तारें खरीदने से बचें। तारें सही कंडीशन में होनी चाहिए। कहीं से कटी-फटी ना हों। खराब तारें तुरंत बदलें। हर 5 साल में इलेक्ट्रिशियन को बुला कर घर की तारें चेक कराते रहें।
- मेन सर्किट पर पूरा लोड डालने के बजाय दो बोर्ड बना कर लोड को बांट दें। मीटर बॉक्स भी लकड़ी के बजाय मेटल का लगाएं। इससे आग लगने का खतरा कम हो जाता है।
- टोस्टर, मिक्सी या किसी अन्य इलेक्ट्रॉनिक एप्लाइंसेस का इस्तेमाल करने के बाद स्विच ऑफ कर दें और प्लग निकाल दें। गलती से भी एप्लाइंसेस का स्विच ऑन रह जाए, तो इससे आग नहीं लगेगी।
- एक ही इलेक्ट्रॉनिक सॉकेट में मल्टीप्लग लगा कर ज्यादा इलेक्ट्रॉनिक एप्लाइंसेस ना लगाएं, लोड बढ़ जाने से स्पार्किंग हो सकती है। एक्सटेंशन कार्ड का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो ज्यादा इलेक्ट्रॉनिक एप्लाइंसेस ना चलाएं।
- हर इलेक्ट्रिक और इलेक्ट्रॉनिक आइटम को लगातार चलाने की तय सीमा होती है। जरूरत से ज्यादा चलाने पर इलेक्ट्रिक आइटम गरम हो जाते हैं और आग लगने का कारण बन सकते हैं। हर प्रोडक्ट की पैकिंग पर यह जानकारी होती है। निर्देशों के अनुसार आइटम को चलाएं।
- बाथरूम में स्विच ऊंचाई पर लगाएं, ताकि नहाते या कपड़े धोते समय पानी उस पर ना गिरे। पानी गिरने से भी स्पार्क हो सकता है। बेहतर होगा कि बाथरूम के अंदर स्विच ना लगाएं।
- घर के मेन बिजली बोर्ड में ब्रांडेड क्वॉलिटी के एमसीबी लगाएं। इन्हें एप्लाइंसेस की पावर रेंज के हिसाब से लगाएं।
- फ्रिज के दरवाजे पर लगी रबड़ साफ रखें, वरना दरवाजा सही से बंद नहीं होगा। इससे कंप्रेशर के गरम होने से शार्ट सर्किट हो सकता है।
- एसी के लिए हमेशा एमसीबी स्विच लगाएं। नॉर्मल या पावर स्विच में प्लग ना लगाएं।
- गरमियों की शुरुआत में ही एसी की सर्विस करा लें। बिना सर्विस कराए ना चलाएं। बिना सर्विस कराए चलाने पर यह बिजली अधिक खर्च करता है। इससे ना केवल वायर पर लोड बढ़ता है, बल्कि एसी जल भी सकता है। शार्ट सर्किट से घर में आग भी लग सकती है। जब न्यूट्रल, फेज और अर्थ, तीनों वायर या कोई दो वायर आपस में टच हो जाती हैं, तो शार्ट सर्किट होता है।
- ट्रांसफार्मर के प्लग को समय-समय पर चेक करें, ताकि उसकी कोई तार ढीली ना हो। ढीली तारें कस दें, ताकि स्पार्किंग ना हो। एसी के प्लग की भी जांच करते रहें। यह धीरे-धीरे गरम हो कर खराब होने लगता है या काला पड़ जाता है। ध्यान ना देने पर आग पकड़ सकता है।

इनवर्टर में पानी कम होने, तार को सही तरह से कवर ना करने या तार को ढीला छोड़ देने से स्पार्किंग हो सकती है।

शार्ट सर्किट से आग लग जाने पर

- मेन सर्किट को बंद कर दें और फायर एक्सटिंग्यूशर का इस्तेमाल करें। यह नहीं है, तो आग पर मिट्टी या रेत डालें। इलेक्ट्रिकल फायर में पानी का इस्तेमाल ना करें, इससे करेंट लग सकता है।
- घर में सब लोगों को पता होना चाहिए कि मेन स्विच कहां हैं और इसे कैसे बंद करना है। घर पर फायर एक्सटिंग्यूशर रखा है, तो इसे चलाने का तरीका भी सभी मेंबर्स को आना चाहिए।
- घर से बाहर जाते समय सभी स्विच और इनवर्टर बंद करें।

◆ **वनिता प्रतिनिधि**



बानो बेगम

मेजर हैदर की टीम को घुसपैठियों का ग्रुप मिला, तो उसे पता नहीं था कि एक नायाब हीरा हाथ लगेगा। बानो बेगम ने अपनी मोहब्बत की पाकीजगी का कैसा सुबूत दिया?

सोनाली गर्ग
प्रवक्ता, दिल्ली विश्वविद्यालय
दिल्ली
21 वर्षों से कहानी लेखन में सक्रिय

मेजर सुलेमान हैदर कंट्रोल रूम में बैठ कर पिछले दिनों मिली सरहद पार की सरगर्मियों की स्टडी कर रहे थे। कई सालों के युद्ध के बाद भी पाकिस्तान से होनेवाली घुसपैठ में कोई कमी ना आयी थी। तमाम कागजात मेज पर फैलाए मेजर के माथे की शिकनें गहरी होती जा रही थीं। तभी उनके मातहत कैप्टन रफीक की आमद हुई।

''सर !''

''कहो रफीक, क्या नयी खबर?''

''खबर तो नहीं सर, इस बार तो जीते जागते सुबूत हैं।''

''मतलब?''

''कच्छ के मुहाने पर से पूरी की पूरी बारात पकड़ी है। दूल्हे की नहीं, दुलहन की। कहते हैं, हमारी जाति के लोग वहीं निकाह करते हैं। करीब 40-50 लोग हैं। अब निकाह करते हैं या कुछ और, खुदा जाने।''

मेजर उठ खड़े हुए। जैसी उम्मीद थी, सबके सब, रोते-पीटते, सरहद पार जाने की भीख मांगते हुए। मर्द ज्यादा, औरतें कम। बच्चे ना के बराबर।

''क्या करें हुजूर?'' रफीक आगे आया।

''कुछ नहीं। बस प्रोसीजर फॉलो करो। सरहद पार का तो सवाल नहीं। कागज देखो, कच्छ में कहां के हैं। फिर देखते हैं,'' कहते हुए मेजर अपने टेंट की तरफ लौट गए।

पर थोड़ी देर बाद रफीक दोबारा हाजिर हुआ।

''एक दिक्कत है सर।''

''कैसी दिक्कत?''

''इन लोगों के साथ जो दुलहन है, मतलब वह लड़की जिसका निकाह पढ़ा जाना है, उसके कागज नहीं हैं। उसका चाचा है, वही उसकी शादी करवा रहा था। मां जिंदा नहीं है। कस्टडी में रखना ठीक रहेगा हुजूर?''

''चलो, देखते हैं।''

मेजर के सामने लड़की को बुलाया गया। दुलहन तो वह कहीं से ना मालूम होती थी। बस हाथों पर मेंहदी और चूड़ियों ने ही उसे भीड़ से अलग कर रखा था। मेजर ने हस्बेमामूल जो सवाल पूछे, उनका कोई जवाब ना आया। बस, सिसकियां गहरी होती चली गयीं।

हार कर मेजर ने कहा, ''अगर कुछ भी पता ना चला, तो तुम्हें यहीं रहना पड़ेगा, कस्टडी में।''

जवाब में काले बुर्के से ढकी सूरत को उसने अपनी हथेलियों से और जोर से ढांप लिया। अचानक से मेजर को लगा, बुर्के के काले कपड़े पर गोरी उंगलियों की चांदनी छा गयी।

''रफीक...''

''जी सर।''

''यह बहुत यंग है, यहां अनसेफ रहेगी।''

''तो फिर सर?''

''थोड़े वक्त के लिए मेरे यहां भिजवा दो, अम्मी जान के साथ महफूज रहेगी। कुछ सोचते हैं आगे के लिए।''

''बहुत बेहतर सर।''

सुलेमान हैदर को मेजर बने 15 वर्ष बीत चुके थे। अलीगढ़ के अदबी खानदान से निकल, गोला-बारूद की जंग में उतरना आसान ना था। पर इकलौते बेटे के जनून के आगे उनकी अम्मी की जिद हार गयी, और मेजर हर जंग पर एक मेडल सीने में बांध उनका सीना चौड़ा करने लगा। फैमिली स्टेशन मिलता, तो जेबुन्निसा साथ हो लेतीं। हाथ के पके खाने खिलातीं और दुआओं के साये में घेरे रहतीं।

रफीक ने जब उस लड़की को उनके हवाले किया, तो उन्हें कोई खास अचरज ना हुआ। पहले कई मर्तबा मेजर के आशियाने पर मुफलिस और जरूरतमंद पनाह ले चुके थे। हां, एक औरत का वजूद पहली बार नमूदार हुआ था।

''क्या नाम है तुम्हारा?''

कोई जवाब नहीं। जेबुन्निसा समझ गयीं कि जमाने की गर्दिशों ने जबान पर ताले लगा दिए हैं।

''अच्छा कोई बात नहीं, घबराओ नहीं, यहां तुमसे कोई कुछ नहीं कहेगा। हां, बात करने को मन हो, तो बेझिझक हमसे कर सकती हो।''

मेजर घर आए, तो रस्मी तौर पर मां को समझा दिया। घर बड़ा था, रहनेवाले दो, जिसमें एक की आवाजाही का ना पता चलता था, ना आहट होती थी। किसी कोने में, किसी गोशे में, बानो कैसे समा गयी, उसे खुद भी पता ना चला। हां, बोलचाल के लिए जेबुन्निसा ने यही नाम रख दिया था उसका। नाम और आदत से मुसलमान थी ही। रोजेदार और पर्देदार होने की आदत से मेजर की अम्मी के दिल में भी जगह पा गयी।

> **''इन लोगों के साथ जो दुलहन है, उसके कागज नहीं हैं। उसका चाचा है, वही उसकी शादी करवा रहा था। मां जिंदा नहीं है। कस्टडी में रखना ठीक रहेगा हुजूर?''**

मेजर की जिंदगी बंजारों की सी थी। बानो को घर में रखवा कर उसकी खोज-खबर लेना उसे याद ना रहा। एक इमरजेंसी एक्सरसाइज पर वह तिब्बत की तरफ निकल गया। दो महीने बाद घर लौटा, तो देखा कि घर की फिजां बदली-बदली सी थी। अम्मी के हाथ के आलू गोश्त की जगह हलीम और कबाब मेज पर सजे थे।

''इतना एहतेमाम, अम्मीजान?''

मेजर पूछे बिना ना रह सका, हालाकि एक कौर चखते ही जान गया था कि यह एहतेमाम अम्मी ने नहीं, किसी और ने किया है।

जेबुन्निसा मुस्करायीं।

''तुम बस खाओ बरखुरदार। अभी थके हो। कल बात करेंगे।''

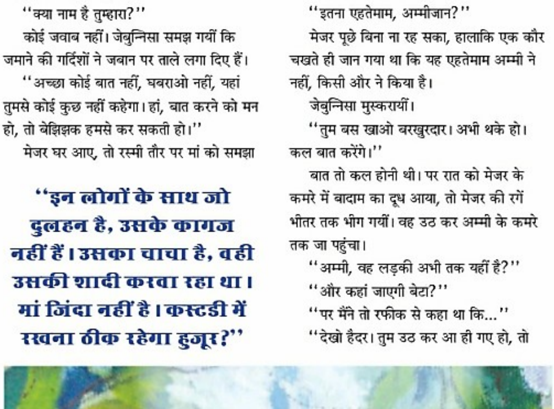
बात तो कल होनी थी। पर रात को मेजर के कमरे में बादाम का दूध आया, तो मेजर की रगें भीतर तक भीग गयीं। वह उठ कर अम्मी के कमरे तक जा पहुंचा।

''अम्मी, वह लड़की अभी तक यहीं है?''

''और कहां जाएगी बेटा?''

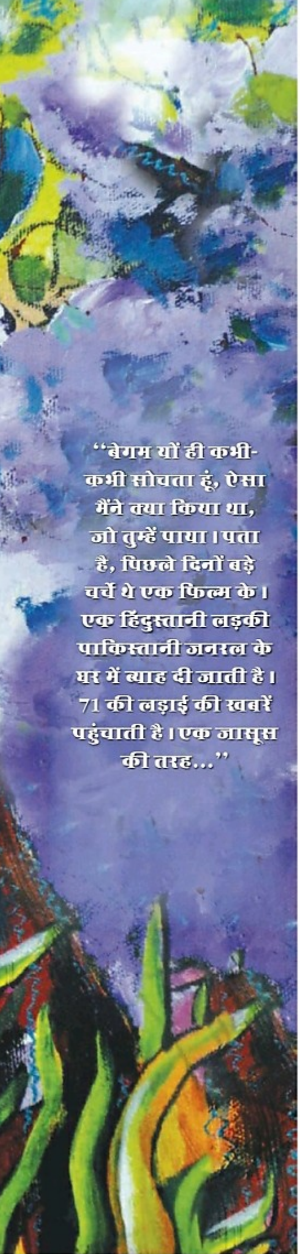
''पर मैंने तो रफीक से कहा था कि...''

''देखो हैदर। तुम उठ कर आ ही गए हो, तो



फोटो : दिलीप बैनर्जी

MAGZTER



''बेगम यों ही कभी-कभी सोचता हूं, ऐसा मैंने क्या किया था, जो तुम्हें पाया। पता है, पिछले दिनों बड़े चर्चे थे एक फिल्म के। एक हिंदुस्तानी लड़की पाकिस्तानी जनरल के घर में ब्याह दी जाती है। 71 की लड़ाई की खबरें पहुंचाती है। एक जासूस की तरह...''

आराम से बैठ कर मेरी बात सुनो।''

मेजर के पास बैठने के सिवा कोई चारा ना था।

''इन 2 महीनों में मैंने बानो को खंगालने की बहुत कोशिश की। लेकिन घर या घरवालों के नाम पर उसके पास सिवा आंसुओं के कुछ भी नहीं। मुझे नहीं लगता, उसके पास घर जैसी कोई चीज है।''

मेजर चुप था। जेबुन्निसा कहती रहीं।

''असमां के इंतकाल के बाद मैंने कभी तुमसे दूसरी शादी की बात नहीं की। सिर्फ अल्लाह से तुम्हारी खुशी मांगी। बानो को देख कर लगता है, ऊपरवाले ने मेरी सुन ली।''

''पर अम्मी...''

''देखो हैदर, लड़की छोटी उम्र की जरूर है, पर बेहद समझदार और सब्रदार। तुम्हें खुश रखेगी। आगे ऊपरवाला मालिक है।''

''अम्मी, आप...''

जेबुन्निसा ने उसके होंठों पर हाथ रख दिया, ''इसे मेरी ख्वाहिश ही समझ कर कुबूल कर लो।''

उस जमाने और जमाने की हवा कुछ और थी। बेटे मांओं की ख्वाहिश पर कुर्बानी के लिए भी सिर झुका दिया करते थे। फिर यहां सिर जिबह के लिए नहीं, सेहरा बांधने के लिए ही झुकना था। सो मेजर सुलेमान हैदर ने मां को ही कह कर मुतमईन कर दिया कि बानो उन्हें कुबूल है।

पर मां की हुक्मपरस्ती का सवाब इस कदर उन्हें मालामाल करेगा, मेजर ने ख्वाब में भी नहीं सोचा था। बानो तन की मीठी, मन की मीठी और जबान की तो इतनी मीठी थी कि मेजर की जिंदगी में सिर से पैर तक शीर खुरमे की मिठास भर गयी। काले बुर्के में से जब बुर्केवाली निकली, तो उसके रूप की चमक से मेजर के दरोदीवार चुंधिया गए। बानो तो बानो, मेजर तक भूल गया कि कभी किसी गुमशुदा बारात की गुमशुदा दुलहन उसके घर में पनाह लेने आयी थी। आज वही बानो उसके सिर की ताज थी, 'हैदर हाउस' की मलिका, उसके दो कद्दावर जवान बेटों की मां। फौज की मरहलें तय करके अब मेजर भी मेजर ना रहा था। ब्रिगेडियर सुलेमान हैदर जब फौजी पार्टियों में बेगम हैदर के साथ शिरकत करते, तो मातहतों से ले कर उनके सीनियर्स के कलेजे भी फुंक कर राख हो जाते। घर और बाहर, दोनों मोर्चों पर फतह पायी थी ब्रिगेडियर ने, और वे मन ही मन बानो को इस जीत में शरीक करते ना थकते थे।

आज फिर एक जलसे से लौट कर बानो अपने जेवर संभाल रही थी। हैदर प्यार से उन्हें तक रहे थे। बढ़ती उम्र के साथ कुछ बढ़ा था, तो बेगम का हुस्न।

''क्या बात है मेजर साहब,'' तरक्की के बावजूद बानो उन्हें मेजर ही कहा करती थी, उनकी जिंदगी का मसीहा इसी रूप में उन्हें मिला था।

''कुछ नहीं बेगम, बस सोच रहा हूं आप बेहद खूबसूरत लग रही हैं।''

''यह आज मालूम हुआ आपको?''

''नहीं, महसूस हुआ। नए सिरे से।''

''वह क्यों?''

मेजर ने कोई जवाब ना दे कर उन्हें अपने पास बिठा लिया। कुदरत जब उम्मीद से ज्यादा नवाज दे, तो उसकी दरियादिली पर शक होने लगता है। वही हैदर के साथ हो रहा था।

''आपका मेरी जिंदगी में आना, यों रस-बस जाना... आपको नहीं लगता कि खुदा बहुत ज्यादा मेहरबान है?''

''बेशक। उसके हुजूर में जितने भी सजदे किए जाएं, कम हैं।''

''फिर भी, कभी-कभी लगता है, कुछ अनदेखा, अनछुआ सा है हमारे बीच, वह मैं कभी जान नहीं पाया।''

बानो बेगम ने अपने शौहर को ध्यान से देखा। नहीं, यह मेजर नहीं, ब्रिगेडियर सुलेमान हैदर की रूह थी, जो जानना चाहती थी उनके बारे में। जबकि उनकी रूह का रेशा-रेशा तो कब से मेजर की रूह से मिल चुका था।

''क्या जानना चाहते हैं आप?''

''बेगम यों ही कभी-कभी सोचता हूं, ऐसा मैंने क्या किया था, जो तुम्हें पाया। पता है, पिछले दिनों बड़े चर्चे थे एक फिल्म के। एक हिंदुस्तानी लड़की पाकिस्तानी जनरल के घर में ब्याह दी जाती है। 71 की लड़ाई की खबरें पहुंचाती है। एक जासूस की तरह...''

बानो बेगम के चेहरे का लहू सूखा जा रहा था। मेजर बात क्या पूरी करता, उनके सीने पर गोली दाग रहा था। अचानक उसे भी लगा कि गोलियां मिसफायर हो गयीं।

''अरे बेगम तुम भी, मैं तो छेड़ रहा था। ओफ्फोह, मजाक भी नहीं समझतीं तुम।''

खुदा जाने बानो क्या समझी, पर मेजर इतना तो समझ गया कि मजाक बेगम के गले नहीं उतरा। बेगम के साथ किया मजाक घर की खुशनुमा हवा में घुन की तरह चिपट जाएगा, उसे मालूम ना था। बानो ऊपर से तो वही नजर आती, पर उसके भीतर कहीं कुछ चटक गया था।

उसने सोचने की बहुत कोशिश की, पर जिंदगी का कोई सिर हाथ ना लगा। बीते सालों में उसने अपनी सारी ताकत मेजर का चमन सींचने में लगा दी थी। अपने गुजरे हुए कल को भुला कर हर उस शह को अपना लिया था,

जो उसके आनेवाले वक्त से मंसूब था। फिर कहां झोल रह गया? कहां से मेजर के दिल में उसके वजूद को ले कर ये दरारें पैदा हो गयीं? वह सोचती जाती और सोच-सोच कर हलकान होती जाती। जो बात अभी तक बानो के पल्ले ना पड़ी थी, वह दरअसल उसकी हस्ती के बहुत ऊपर की चीज थी। वह ना समझ सकी थी कि पाकिस्तान से हो कर हिंदुस्तान में घुल-मिल जाना उसने जिस जज्बे के तहत किया था, वह मोहब्बत के सिवा कुछ और भी हो सकता है। उसके लिए सुलेमान हैदर सिर्फ नाम का मेजर था, उसके फौजी रुतबे या मकाम से उसे कुछ खास लेना-देना नहीं था। मेजर अपने आगे उसके रिश्ते को किसी फौजी निगाह से भी जांच सकता है, यह दूर-दूर तक उसके वहमो-गुमान में भी ना था। वह समझ ना पायी कि इंसानों की दुनिया में सतही चीज के दो पहलू हैं—एक जो नजर आता है, और दूसरा जो सतह के नीचे छिपा होता है। और तुर्रा यह कि कई बार जब नजर सोच ले कि सच सतह के नीचे ही छिपा है, तो सतह के ऊपर का सच अनदेखा ही रह जाता है। बानो चाह कर भी अपनी सचाई के सुबूत नहीं ला सकती थी, ना ही कोई गवाह था, जो उसकी शराफत की कसम खाता। मेजर तो उस शराफत की हंसी उड़ा कर भूल गया। बानो की हंसी उस गुबार में ऐसी खोयी कि उसके लबों पर सदियों के ताले लग गए।

अनवर और असलम जब छुट्टियों में घर आए, तो मां की तबीयत में फर्क उन्हें भी महसूस हुआ। पर मेजर की खुशगप्पियां बढ़ी हुई मालूम होती थीं। वह चाह रहा था सब झाड़-झूड़ कर बेगम के दिल से साफ कर डाले, पर बेगम के दिल पर लगा जाला था कि बढ़ता ही जाता था। मेजर की जी जान की मेहनत पर पानी फेरती बेगम भीतर ही भीतर सूखने लगी। घर यों ही बेला-मोगरा से महकता, पर बेगम के बाल गजरों से महरूम रहते। ईद-बकरीद पर पकवान बनते, पर बेगम एक लुकमा भी ठीक से ना खा पातीं। और खुद को सभी से ढकते-बचाते एक दिन तार-तार हो ही गयीं।

आज चौबीस दिन से बानो बेगम का बुखार ना उतरा था। हैदर अब ना मेजर रहा था, ना ब्रिगेडियर। फौज की वर्दी से रिटायर होते ही इंसानी जज्बों ने जोर मारा था। उसके दिन-रात अब बानो के नाम थे, पर बानो थी कि किसी और ही सफर पर सवार।

''मेरे छोटे से मजाक ने तुम्हें इतना जख्मी किया बानो, उसे भूल नहीं सकतीं?''

बानो फीकी सी हंसी हंस दी।

''मेजर साहब, आपके कानून में जासूस की क्या सजा तजवीज है?''

मेजर चुप।

''कहिए ना।''

''बेशक सजाए मौत।''

''तो बस, खुदा ने भी मुझे वही सजा सुना दी है। मैं जासूस तो नहीं, आपके घर में घुसपैठिया तो जरूर हूं।''

''बानो, मुझे बख्श दो।''

''नहीं मेजर साहब, बख्शनेवाला सिर्फ रसूले पाक है। पर आपसे गुजारिश है मेरा पोस्टमार्टम जरूर करवाइएगा।''

''बानो...''

''मुझे कहने दीजिए। डॉक्टर की छुरी जब मेरे सीने पर चले, तो कहिएगा कि रिपोर्ट में मेरे लहू का रंग जरूर लिखे। वहां क्या लिखा जाएगा, यह भी बताती हूं।''

''क्या...'' मेजर के मुंह से फूटा।

''यही कि लहू का रंग मोहब्बत के सिवा कुछ भी नहीं।''

और बानो ने आंखें मूंद लीं। मेजर हार गया मोहब्बत की जंग, गोकि इसे जीतना उसे कभी सिखाया ही नहीं गया।

◆

वनिता

कहानी प्रतियोगिता-5

शादी अरेंज हो या लव, पति-पत्नी का रिश्ता, उनकी जिंदगियां तमाम तरह के सुलझे-अनसुलझे फसानों से लैस रहती हैं... कभी मोहब्बत की चाशनी में पगी, तो कभी हल्की-फुल्की नोकझोंक वाली और कभी-कभी तो नाराजगियों, शिकवे-शिकायतों का अंबार ! *दांपत्य संबंधों में प्यार, समर्पण, नाराजगियां !* जी हां, *वनिता कहानी प्रतियोगिता-5* इसी विषय पर आयोजित की जा रही है। आप ऐसी मर्मस्पर्शी कहानी लिखें, जो वैवाहिक जीवन के अलग-अलग आयामों से पाठकों को रूबरू कराए। हर कहानी में पाठक को अपने जीवन का अक्स नजर आए। कहानियां हमें 30 जून, 2021 तक मिल जानी चाहिए। कहानी के साथ अपना नाम, पूरा पता, फोन नंबर और अपनी फोटो अवश्य भेजें। प्रविष्टि के साथ यह कटिंग (फोटोकॉपी नहीं) भेजना जरूरी है, अन्यथा कहानी प्रतियोगिता में शामिल नहीं की जाएगी। पुरस्कृत कहानियों को *वनिता* में प्रकाशित किया जाएगा। कहानियां मौलिक व अप्रकाशित होनी चाहिए।

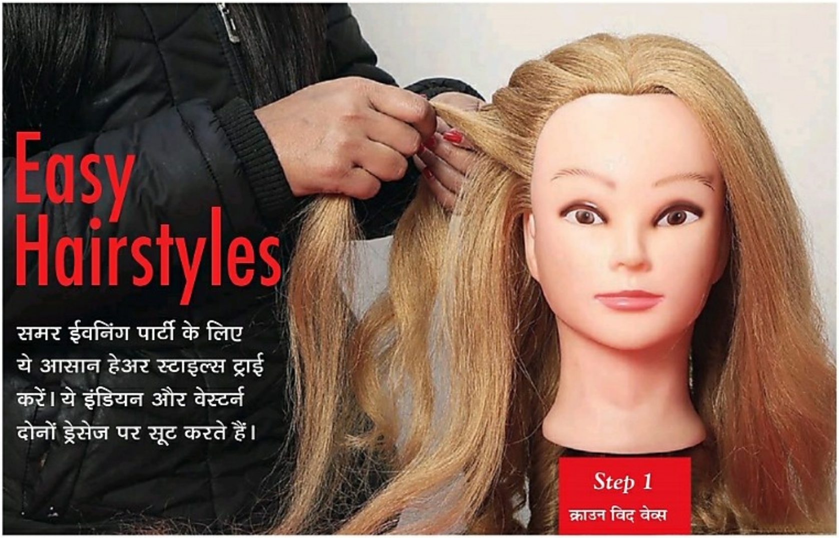
शुभकामनाएं

अपनी कहानी इस पते पर भेजें :
वनिता कहानी प्रतियोगिता-5,
मलयाला मनोरमा, प्रथम मंजिल,
उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002.
ईमेल से भी मंगल फॉन्ट में वर्ड फॉर्मेट में कहानी भेज सकते हैं।
ईमेल : rashmikao@mmp.in

MAGZTER

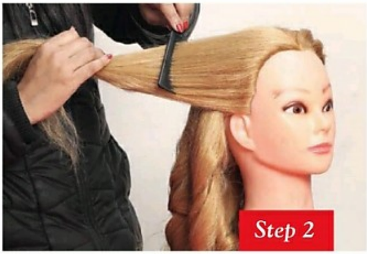
Easy Hairstyles

समर ईवनिंग पार्टी के लिए ये आसान हेअर स्टाइल्स ट्राई करें। ये इंडियन और वेस्टर्न दोनों ड्रेसेज पर सूट करते हैं।

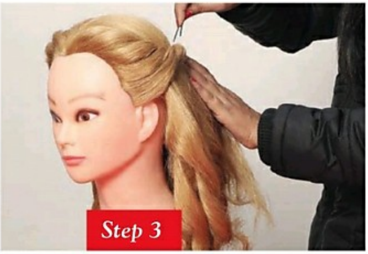


Step 1

क्राउन विद वेव्स

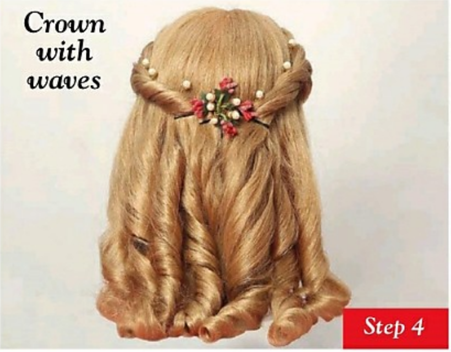


Step 2



Step 3

Crown with waves

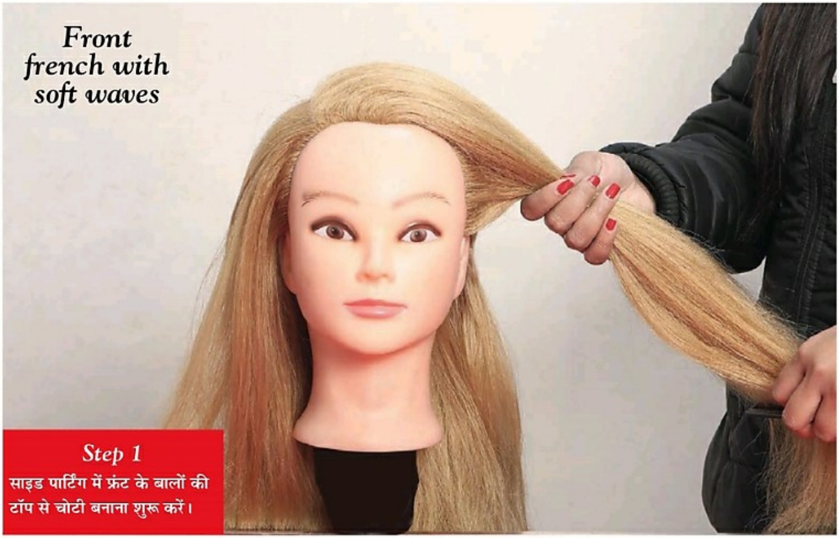


Step 4

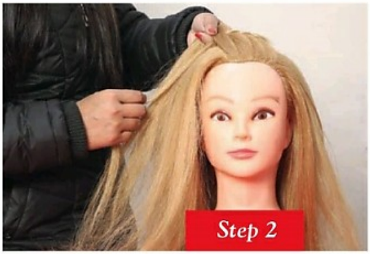
- सेंटर पार्टिंग निकालें। टॉप फ्रंट के बालों का एक छोटा सेक्शन ले कर उसे दो पार्ट में डिवाइड करते हुए चोटी बनाएं। फ्रंट के बालों के छोटे सेक्शन उठाते हुए फ्रंट नॉट बनाएं। नॉट के बालों को खींच कर लूज कर दें और सेंटर में पिनअप कर लें। दोनों तरफ ऐसी ही नॉट बनाएं।
- अब नीचे के लूज बालों को अलग-अलग सेक्शन में बांट लें और हर सेक्शन को कर्लिंग आयरन से कर्ल कर लें। बालों को हेअर स्प्रे से सेट करके डेकोरेट करें।

MAGZTER

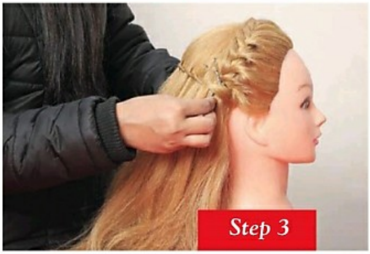
Front french with soft waves



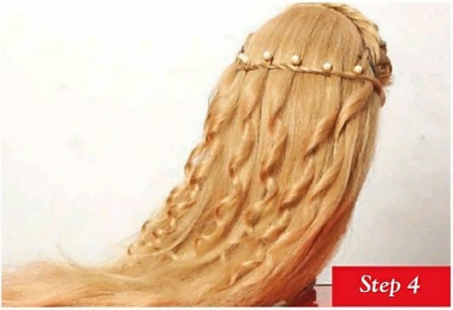
Step 1
साइड पार्टिंग में फ्रंट के बालों की टॉप से चोटी बनाना शुरू करें।



Step 2



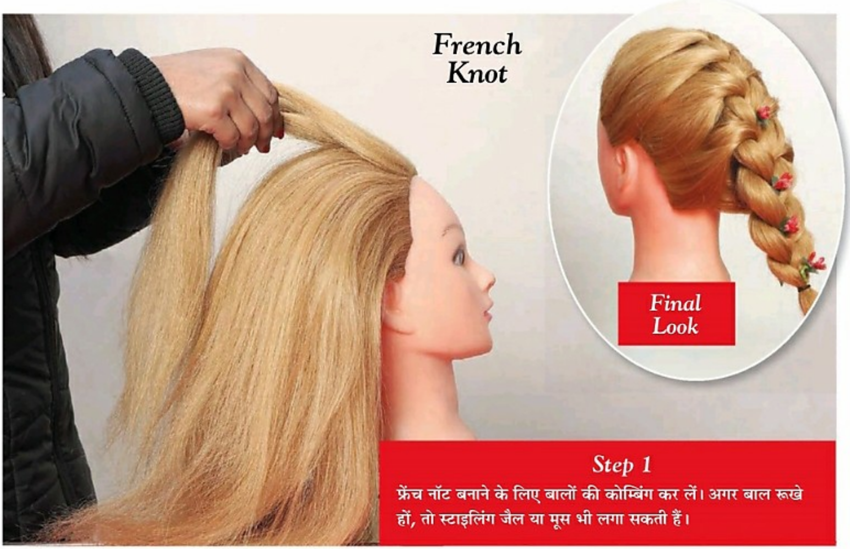
Step 3



Step 4

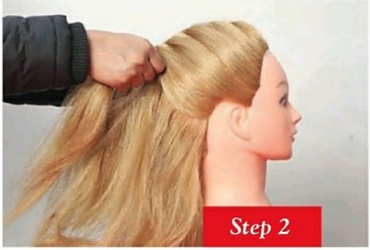
- बालों के छोटे सेक्शन उठाते हुए कान तक फ्रेंच नॉट बनाएं। ऊपर के बालों को खींच कर थोड़ा लूज कर लें। बालों को कान के पास पिनअप कर लें।
- इसी साइड से कान के पास का पतला सेक्शन उठाते हुए लेफ्ट की तरफ फ्रेंच नॉट बनाना शुरू करें। थोड़ी-थोड़ी दूरी पर सेंटर से बाल लेते हुए नॉट बनानी है। इसे लेफ्ट साइड पर पिनअप कर लें।
- लेफ्ट के बालों की हल्की बैक कोम्बिंग करते हुए लाइट पफ बना कर उन्हें कान के पीछे पिनअप करें।
- अब सेंटर नॉट में बालों के पतले सेक्शन को कर्ल कर लें। फिर एक्सेसरीज लगा लें।

French Knot

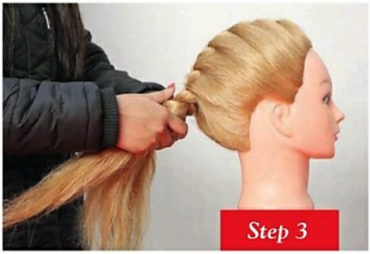


Step 1

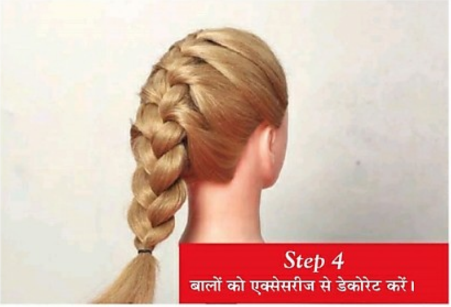
फ्रेंच नॉट बनाने के लिए बालों की कोम्बिंग कर लें। अगर बाल रूखे हों, तो स्टाइलिंग जैल या मूस भी लगा सकती हैं।



Step 2



Step 3



Step 4

बालों को एक्सेसरीज से डेकोरेट करें।

- फ्रंट के बालों का एक पतला सेक्शन उठाएं। इसे 3 भागों में डिवाइड करके चोटी बनाना शुरू करें।
- अब राइट साइड से एक पतला सेक्शन उठा कर उसे भी चोटी में गूंथें। इसी तरह लेफ्ट साइड से सेक्शन लेते हुए चोटी में गूंथें।
- हेअर स्टाइल साफ-सुथरा लगे, इसके लिए दोनों तरफ से समान दूरी से ही सेक्शन लेते हुए चोटी बनाएं। इसी तरह से पूरी बालों की चोटी बना लें। बालों को हेअर स्प्रे से सेट कर लें।
- फ्रेंच नॉट तैयार है। इसे मनपसंद एक्सेसरीज से डेकोरेट करें।

प्रस्तुति ◆ निष्ठा

हेअर स्टाइल सौजन्य : भारती तनेजा, फोटो : विनोद अग्रवाल

MAGZTER

स्वयं के साथ संबंध बनाएं

सेल्फ रिस्पेक्ट, सेल्फ वर्थ और सेल्फ लव, सभी की शुरुआत 'सेल्फ' के साथ होती है। अपने मूल्यों के लिए बाहर देखना बंद करें।

- रॉब लियानो

हममें से ज्यादातर लोग अपनी जिंदगी दूसरों की उम्मीदें पूरी करने में बिताते हैं। दूसरों को खुश रखने के प्रयास में हम अपना सम्मान करना भूल जाते हैं। इससे हमें तनाव, बोझ, अधूरेपन, असंतोष, चिड़चिड़ेपन, गुस्से, उदासी का अहसास होता है। इस प्रक्रिया में कई महिलाएं अपना आत्मविश्वास, व्यक्तित्व और जीने की प्रेरणा खो देती हैं। याद रखें, आपका परिवार, बच्चे, माता-पिता, नौकरी, दोस्त आपकी जिंदगी का सिर्फ एक हिस्सा हैं, आपकी पूरी जिंदगी नहीं। आप इससे आगे भी कुछ करने की हकदार हैं। बेशक परिवार की सेवा करना, देखभाल करना, प्रेम करना और बच्चों का पालन-पोषण करना महत्वपूर्ण है, लेकिन इन सबके बीच अपना ध्यान रखना और भी ज्यादा महत्वपूर्ण है। आप इस दुनिया में अकेले आए और अकेले ही जाएंगे, इसलिए आपका कर्तव्य है कि सबसे पहले अपना और फिर दूसरों का ध्यान रखें। कुछ ऐसे विचारों और बातों पर गौर कीजिए, जो हमारी लाइफ और सोच पर असर डालती हैं—

दूसरे लोग क्या कहेंगे या सोचेंगे? मैं किसी को कैसे निराश कर सकती हूं? मैं सबसे पहले स्वयं को कैसे आगे रख सकती हूं? मैं स्वार्थी नहीं हूं ! मुझे अच्छी बेटी, बहन, पत्नी, कर्मचारी, मां आदि बनना चाहिए।

यह लोगों को खुश करनेवाला नजरिया है ! हम सामान्य तौर पर एक ऐसे व्यक्ति बनना चाहते हैं, जिससे हम दोस्ती, ऑफिस और खासकर रिलेशनशिप तथा परिवार के मानदंडों पर खरे उतरें। ऐसा करने में हम स्वयं को भूल जाते हैं और बाकी सबको अपने से आगे रखते हैं। इस चक्कर में हम ऐसे काम करने लगते हैं, जिन्हें हम करना ही नहीं चाहते। यही वह स्थिति होती है, जब हम अपनी अहमियत खो देते हैं।

हमारी जिंदगी का मकसद यह जानना है कि हम क्या हैं और हम कैसे खुश रह सकते हैं। परिस्थितियां चाहे कुछ भी हों, हर व्यक्ति को अपनी खुशी के बारे में जरूर सोचना चाहिए। आप 60 साल के हों या 16 साल के, अपनी खुशी और वजूद की तलाश में कोई नयी शुरुआत करने के लिए उम्र कभी भी ज्यादा या कम नहीं होती। मैं खुद के लिए जीना शुरू करने में मदद के लिए आपको 3 टिप्स देना चाहती हूं—

समीरा गुप्ता

लाइफ एक्सपर्ट

समीरा गुप्ता एक कोच, कंसल्टेंट, वक्ता और लेखिका हैं। उन्हें कॉरपोरेट वर्ल्ड में 22 वर्षों और कॉरपोरेट ट्रेनिंग, एग्जीक्यूटिव प्रजेंस कोचिंग और इमेज कंसल्टिंग में 7 वर्षों से ज्यादा का अनुभव है। वे अपने क्लाइंट्स की जिंदगी में बड़ा बदलाव लाना चाहती हैं। वे कोचिंग में दक्षता रखती हैं और महिलाओं को उनकी जिंदगी बदलने में मदद कर रही हैं।

नंबर 1 : कभी भी ऐसा कुछ ना कहें, जिसे आप पसंद नहीं करते। कुछ लोग दूसरों को खुश करने के लिए हर बात पर हां कहने की आदत डाल लेते हैं, दरअसल, वे दूसरों की नाराजगी से डरते हैं। ऐसे लोग किसी और की खुशियों के बारे में खुद से पहले सोचते हैं। आप जिन चीजों से दूर रहना चाहते हैं, उन्हें शुरू में 'ना' कहना मुश्किल हो सकता है, लेकिन जब आप अपनी जरूरतें स्वीकार करना शुरू करते हैं, तो आप वह बनने लगते हैं, जो आप बनना चाहते हैं।

नंबर 2 : किसी चीज या व्यक्ति को बदलने का सबसे कारगर तरीका है कि आप तब तक कोशिश करें, जब तक कि आप सफल ना हो जाएं। आसान शब्दों में कहें, तो उस व्यक्ति की तरह कार्य शुरू कर दें, आप जिसकी तरह बनना चाहते हैं। यदि आप उनमें से हैं, जो अपने आपको दूसरों से कमतर आंकते हैं, तो अपने दिन की शुरुआत अपने बारे में पॉजिटिव सोचने के साथ करें। जिन चीजों या कामों को करना आपको नापसंद है, उनकी लिस्ट बनाएं और ठान लें कि अब से वे सारे काम आप नहीं करेंगे। जो काम आप सिर्फ इमोशंस में बह कर करते हैं, उन्हें करना बंद करें और वह करना शुरू करें, जिसे करना वाकई जरूरी है।

नंबर 3 : रोज शाम को उन सभी घटनाओं और बातों की लिस्ट बनाएं, जो आपने अपनी मर्जी के बगैर किए। अगले दिन के लिए यह तय कर लें कि आप वह सब दोबारा नहीं करेंगे। रोजाना ऐसा करना शुरू करें और देखें कि सिर्फ कुछ ही दिनों में आपके नजरिए में कितना फर्क आएगा। ◆

खुद से प्रेम करें

स्व-प्रेम, स्व-स्वीकृति और स्व-प्रशंसा किसी तरह का स्वार्थ नहीं है। यह ऐसा उपहार है, जो आपने स्वयं को दिया है। यदि आपका गिलास खाली है, तो आप किसी और की भी प्यास नहीं बुझा सकते। यहां ऐसे कुछ तरीके पेश किए जा रहे हैं, जिनके जरिए आप स्व-प्रेम की शुरुआत कर सकते हैं—

- सोशल मीडिया से दूर रहें।
- जमीन पर नंगे पैर चलें।
- अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए खाएं, ना कि सिर्फ स्वाद के लिए।
- माफ करने का प्रयास करें और मेडिटेशन करें।

MAGZTER

25 Kitchen Tips

पेश हैं कुछ नए और उपयोगी किचन टिप्स, जिन्हें आजमा कर आप कुकिंग एक्सपर्ट बन सकती हैं। ये टिप्स आपकी किचन में खूब मदद करेंगी।

- ढोकले के ठीक तरह से ना फूलने पर इसे कढ़ी की पकौड़ी या इनका चूरा करके मसाला मिला कर कचौड़ी या परांठे की भरावन की तरह प्रयोग कर सकते हैं। चाहें, तो ढोकले के एक इंच के चौकोर टुकड़े काट कर तल लें। कड़ाही में थोड़ी सी हींग चटका कर गाजर, पत्तागोभी, शिमला मिर्च का लच्छा, हरी मिर्च, थोड़ा सा नमक और नीबू का रस डाल कर ढोकले के टुकड़े मिलाएं। हरे धनिए और नारियल के लच्छे के साथ परोसें।

- बहुत सारे चुकंदर हो, तो उन्हें कद्दूकस करके धूप में सुखा कर स्टोर कर लें। इनका सूप, तरी, पुलाव में अलग-अलग तरीके से इस्तेमाल करें। सब्जी की अच्छी रंगत के लिए ग्रेवी में आधा चुकंदर काट कर पीस लें।

- कमल ककड़ी में से मिट्टी निकालने के लिए इसे काट कर बहते पानी के नीचे धोएं। कुकर में कमल ककड़ी और थोड़ा सा दूध डाल कर सीटी लगवाएं। कमल ककड़ी की मिट्टी निकल जाएगी।
- इडली बनाने के लिए दाल और चावल को पीस कर मिश्रण को खमीर उठाने के लिए रखते समय बीचोंबीच एक प्याज छील कर साबुत ही रख दें। प्याज की तासीर गरम होती है, इससे कम समय में ही खमीर उठ जाएगा। इडली के बनने के बाद इडली स्टैंड में थोड़ा पानी छिड़क दें। इसके दो मिनट बाद इडली निकालें। वह आसानी से निकल जाएगी।
- नरम इडली बनाने के लिए दाल व चावल को अलग-अलग हल्का भून लें और इसके बाद पानी में भिगो कर रखें। ऐसा करने पर इडली नरम बनेगी और डोसा कुरकुरा।
- इडलियां बना कर एक डिब्बे में बंद कर दें। दूसरे गहरे बरतन में खौलता पानी डाल कर इस डिब्बे को उसमें रखें। इडलियां देर तक गरम रहेंगी।
- चावल बच जाएं, तो उसमें सूजी, नमक, खट्टा दही और थोड़ा गरम पानी डाल कर मिक्सी में

पीसें। इस मिश्रण से इडली बनाएं।

- डोसे का घोल बनाते समय उड़द की दाल में थोड़ी सी चने की दाल मिला कर भिगो दें। इसमें 1/2 चम्मच मेथी के दाने डालें। घोल में 1 कटोरी मुरमुरे भी पीस कर मिला दें। डोसे क्रिस्पी बनेंगे।
- डोसा सुनहरी रंगत लिए बने, इसके लिए डोसे के घोल में नीबू का रस और 3-4 चम्मच बेसन अच्छी तरह मिला कर बनाएं।
- डोसे के घोल में खमीर पूरी तरह से ना उठे, तो उसमें आधा नीबू निचोड़ दें। इससे डोसा कुरकुरा बनेगा और तवा भी नहीं जलेगा।
- समोसे बनाते समय यदि मैदे में एक टेबल स्पून सिरका मिला दिया जाए, तो समोसे कुरकुरे बनेंगे और तेल भी कम लगेगा। चाहें, तो समोसे का आटा गूंधते समय उसमें आधे नीबू का रस निचोड़ सकते हैं। इससे समोसे खस्ता बनेंगे।
- भटूरे फटाफट बनाने हों, तो मैदे को सोडा वॉटर से गूंध लें। इसके छोटे-छोटे पेड़े बना कर हथेली में फैला लें और कड़ाही में तेल डाल कर तलें। टेस्टी भटूरे बनेंगे।
- कटहल काटने के बाद हाथ चिपचिपे होने पर नीबू से रगड़ कर साफ करें। चिपचिपापन दूर हो जाएगा।
- कटहल को छिलके सहित बड़े-बड़े टुकड़ों में काट कर अंदाज से पानी डाल कर प्रेशर कुकर में रखें। प्रेशर आने पर 5 मिनट बाद धीमी आंच पर रखें। कटहल को छलनी में डालें और सारा पानी निकल जाने दें। ठंडा होने पर कटहल का छिलका आसानी से उतर जाएगा और टुकड़े भी आसानी से हो जाएंगे।
- कटहल को रातभर के लिए फ्रिज की चिलर ट्रे के नीचे रख दें। अगले दिन फ्रिज से निकालने पर इसमें से रस नहीं टपकेगा और आसानी से कट-छिल जाएगा।
- कटहल उबालते समय दालचीनी का टुकड़ा डाल देने से कटहल जल्दी पक जाता है और स्वाद भी बढ़ जाता है।
- गुलाबजामुन घर पर बनाने पर अंदर से थोड़े सख्त बनें, तो इन्हें थोड़ी सी चाशनी के साथ प्रेशर कुकर में डालें और बिना वेट लगाए ढक्कन लगा कर कुछ मिनट के लिए धीमी आंच पर गैस पर रखें। गुलाबजामुन नरम हो जाएंगे। गुलाबजामुन चाशनी में डालने के बाद ठंडे होने पर उन पर घी की परत जमी नजर आती है। इन्हें तलते समय घी में 2 बड़े चम्मच रिफांइड ऑइल डाल दें। टेस्टी बनेंगे और उन पर घी की परत भी नहीं जमेगी।
- दही जमानेवाले बरतन के चारों तरफ थोड़ी सी फिटकरी लगा कर दही जमाएं। दही गाढ़ा और टेस्टी बनेगा। दही खट्टा जमे, तो उस पर थोड़ा पानी डाल दें। दही के साथ छेड़छाड़ किए बिना एक-डेढ़ घंटे के बाद पानी निकाल दें, खट्टापन दूर हो जाएगा। दही जमाते समय उसमें चीनी के कुछ दाने मिला दिए जाएं, तो दही मीठा जमता है। दही जमाने पर वह पानी छोड़ दे, तो उसमें नीम की लकड़ी रख देने से वह दही का पानी सोख लेता है और दही 3-4 दिन तक खराब भी नहीं होता। जमे दही में से थोड़ा सा दही इस्तेमाल करने के लिए निकालने पर उस खाली जगह में दूध भर देने से दही पानी नहीं छोड़ता।
- अचार में फफूंदी लगने से बचाने के लिए पिसी राई को पतले कपड़े में बांध कर छोटी पोटली बना लें। इसे धागे से बांध कर जार में लटका दें। राई की सुगंध से अचार खराब नहीं होगा। अचार का मसाला तैयार करते समय उसमें 1 चम्मच शक्कर मिला दी जाए, तो भी फफूंद नहीं लगती।
- कच्चे आम का अचार डालते समय तेल को थोड़ा गरम करके उसमें सबसे पहले नमक और फिर धीरे-धीरे सब मसाले डाल कर कटी हुई कैरी डाली जाए, तो अचार सालोंसाल खिला और बढ़िया रहता है।
- मिर्ची का अचार डालते समय मिर्ची को धो-काट कर नमक मिला कर घंटेभर के लिए रखें। जब वह पानी छोड़ दें, तो कपड़े पर फैला कर 10-12 घंटे तक अच्छी तरह सुखा लें। इसके बाद मसाले मिला कर 2 दिन तक बरतन में रखें। मिर्च को पलटते रहें। फिर नीबू का रस मिला कर कांच की बरनी में डाल कर ऊपर से तेल डालें। मिर्ची के अचार में कभी पानी नहीं भरेगा।
- हरी मिर्च काटने के बाद हाथों में जलन हो, तो सूखे आटे व पानी की बूंदें हथेली पर ले कर दोनों हाथों में मसलें व फिर हाथ धो लें। जलन दूर होगी।
- कॉफी के डिब्बे में चावल के कुछ दाने डालें, वे मौसम की नमी सोख लेंगे और कॉफी नहीं जमेगी।
- अगर कॉफी जम गयी है, तो इसमें ठंडा पानी डाल कर रख दें। घुल जाने पर गैस पर धीमी आंच पर पकाएं। ठंडा होने पर फ्रिज में रख दें। कॉफी के जम जाने पर चीनी डाल कर फेंटें। जब चाहें, एक चम्मच कॉफी कप में डाल कर ऊपर से खौलता हुआ दूध-पानी डालें। झागदार बढ़िया कॉफी बनेगी।
- पुदीने की पत्तियां डाल कर चाय बनायी जाए, तो ना केवल इसका स्वाद अच्छा हो जाता है, बल्कि ठंडक भी मिलती है। ताजगी का अहसास भी होता है।

◆ **वनिता प्रतिनिधि**

शहरनामा

नाम में क्या रखा है

आप अपने शहर को कितना जानते हैं? आपको अपने शहर-गांव पर कितना फख्र है? हर शहर अपने बारे में कुछ कहता है, आइए आज शहरों की सुनें !

हर शहर का अपना एक सलीका होता है, अपना मिजाज होता है, अपनी खासियत होती है। यह सब होता तो गांवों का भी है, पर आज तकनीक ने गांवों को शहर बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। यानी अब गांव किसी भी तरह शहर से कम नहीं। आप चाहे गांव में रहते हों, पर शहरों से आपका कोई रिश्ता ना हो, ऐसा तो नहीं। तो हम आज शहरों की ही बात करते हैं। बड़े-बुजुर्ग कह गए हैं कि तीन चीजें—दरिया, बादल और बादशाह किसी शहर को बनाती हैं। दरिया यानी नदियां वाकई किसी इंसानी बस्ती के बसने की वजह होती हैं। वहीं बादल ना हों, तो बारिश कैसे होगी। हालांकि शहरों में खेती तो होती नहीं, पर जो गांव अब शहर बन चुके हैं, उनके लिए अभी भी बादल के मायने हैं। बादशाह तो अब भी हैं, हां उनका रुतबा, रूप बदल गया है। सत्तानशीन नेता हो या प्रशासनिक अधिकारी, आम पब्लिक पर इनकी बादशाहत तो चलती ही है।

शहर क्या बसे, उनकी आबोहवा ही बदल गयी। फिर क्या था, शहरों को उनकी खासियतों के आधार पर अलग-अलग खांचों में फिट कर दिया गया। दरअसल इंसानों ने अपने रंग बदले, तो शहरों के भी रंग बदल गए। रंगों का हमारी जिंदगी से गहरा नाता है, तभी तो जयपुर पिंक सिटी हो गया और उदयपुर वॉइट सिटी। वैसे उदयपुर को पूर्व का वेनिस भी कहते हैं। उड़ीसा के कटक की चमकीला आभा ने इसे सिल्वर सिटी बना दिया, तो जैसलमेर गोल्डन सिटी के नाम से मशहूर है। जोधपुर बन गया ब्लू सिटी, तो साउथ के तिरुवनंतपुरम को एवरग्रीन सिटी के नाम से जाना जाता है।

बात रंगों तक ही क्यों सिमट कर रहे, दूसरे हुनर भी शहर को खास बनाते हैं। संगीत से हमारे लगाव की बदौलत ही बनारस को यूनेस्को ने संगीत का शहर घोषित कर दिया। हालांकि पूजा-पाठ और दर्जनों घाटों के लिए बनारस को दीपों का शहर और घाटों का शहर भी कहते हैं। भुवनेश्वर को मंदिरों के शहर के नाम से जाना जाता है, तो फलों की जबर्दस्त उपज ने त्रिपुरा को फलों का शहर बना दिया।

शहर अपनी भाषा, बोलचाल और खानपान के लिए भी जाने जाते हैं। भोजपुर के लोग दुनिया में कहीं भी हों, अपनी बोली से उनकी खास पहचान बनती है। भोपाल शहर को खास बनाया राग भोपाली ने, वहीं भोपाल की मशहूर कव्वाल शकीला बानो भोपाली को कौन नहीं जानता। फिल्म *शोले* के सूरमा भोपाली को क्या आप भूल पाए हैं ! रतलामी सेव में लहसुन का स्वाद आपको इस शहर की याद दिलाता है, तो आगरे का अंगूरी पेठा मुंह में रस भरता ही है, प्रेम के प्रतीक ताजमहल की झलक भी दिखला जाता है।

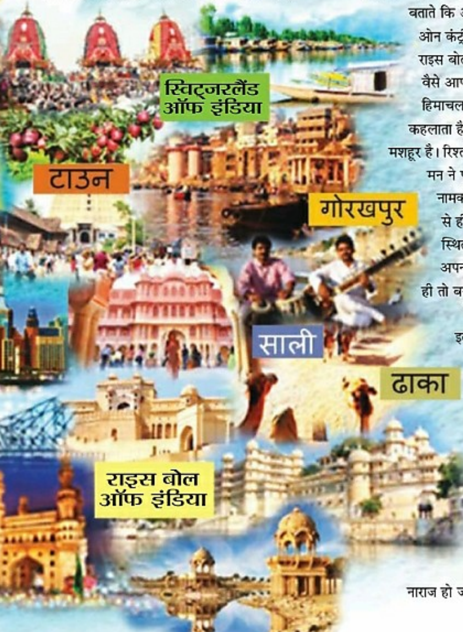
हर शहर का अपना एक इतिहास है और ज्यादातर उनके नाम भी किसी ना किसी ऐतिहासिक किस्से पर आधारित हैं। लेकिन इतना भी गुरूर करने की जरूरत नहीं है शहरों को अपने नाम पर, क्योंकि कई देसी शहरों के नाम विदेशों में भी हैं। मिसाल के तौर पर राजस्थान में बाली है, तो इंडोनेशिया के एक आईलैंड का नाम ही बाली है। लखनऊ अमेरिका में भी है, जिसे वहां कैसल इन द क्लाउड्स भी कहते हैं। अपने देश की राजधानी दिल्ली नाम का शहर कनाडा में भी है, जिसे वहां हार्ट ऑफ टोबैको कंट्री भी कहते हैं। कोच्चि जिसे कोचीन भी कहते हैं, जापान में भी है। पटना तो स्कॉटलैंड के एक गांव का भी नाम है। इसी तरह कलकत्ता अमेरिका में कोल टाउन है, तो बड़ौदा यूएसए में भी है। ठाणे भी अकेला नहीं है, इसी नाम का शहर ऑस्ट्रेलिया के क्वींसलैंड में भी है। इंदौर शहर को कौन नहीं जानता। लेकिन क्या आप जानते हैं कि

बीबीनगर
दीवाना
kolkata!
BANGALORE
BENGALURU CITY
INDORE
नेवाडा
महबूबनगर
कानपुर

कश्मीर की खूबसूरत वादियां इसे स्विट्जरलैंड ऑफ इंडिया बनाती हैं। कोच्चि गार्डन ऑफ स्पाइसेस है, तो मैसूर चंदन के शहर के नाम से प्रसिद्ध है। भागलपुर सिल्क सिटी है, वहीं नागपुर को संतरों के शहर की उपमा मिली है। स्टील सिटी ऑफ इंडिया जमशेदपुर का नाम है, तो सूरत हीरों का शहर है।

वेस्ट वर्जिनिया में भी इसी नाम का शहर है, वहां यह हिब्रू के शब्द एंडोर से आया है। बिहार के पूर्वी चंपारण में ढाका है, तो बांग्लादेश की राजधानी का नाम भी ढाका है। एक और नाम है नवादा, जो बिहार और दिल्ली में तो है ही, अमेरिका में भी नेवाडा है। श्रीनगर की खूबसूरती का कौन दीवाना नहीं, लेकिन इसी नाम का शहर पौड़ी गढ़वाल में भी है।

पूरी दुनिया में मई महीने का नाम है, वहीं थाईलैंड में मई नाम का शहर है। ना जाने ऐसा क्या हुआ कि बीजिंग को फोरबिडेन सिटी का नाम दे दिया गया। कुछ तो बात है विशाखापट्टनम में, वरना इसे सिटी ऑफ डेस्टिनी ना कहते। अहमदाबाद को वस्त्र उद्योग की वजह से मैनचेस्टर ऑफ इंडिया कहते हैं, तो कोयंबटूर को मैनचेस्टर ऑफ साउथ इंडिया। बंगलुरु को एक नहीं कई नामों से जानते हैं—यह गार्डन सिटी ऑफ इंडिया है, तो इलेक्ट्रॉनिक सिटी और सिलिकॉन वैली भी यही है। हैदराबाद निजामों का शहर ही नहीं, सिटी ऑफ पर्ल्स भी है, वहीं चूड़ियों के व्यवसाय ने फिरोजाबाद को सिटी ऑफ बैंगल्स बना दिया। कश्मीर की खूबसूरत वादियां इसे स्विट्जरलैंड ऑफ इंडिया बनाती हैं। कोच्चि गार्डन ऑफ स्पाइसेस है, तो मैसूर चंदन के शहर के नाम से प्रसिद्ध है। भागलपुर सिल्क सिटी है, वहीं नागपुर को संतरों के शहर की उपमा मिली है। स्टील सिटी ऑफ इंडिया जमशेदपुर का नाम है, तो सूरत हीरों का शहर है। अमृतसर को स्वर्ण मंदिर के कारण सिटी ऑफ गोल्डन टेंपल नाम दिया गया है। यह सिलसिला इतने में ही खत्म नहीं होता, अनेक दूसरे शहर भी अपनी विशिष्टताओं के कारण कई दूसरे नामों से विख्यात हैं।



बात शहरों की कर रहे हैं, वरना हम आपको बताते कि अपने केरल को गॉड्स ओन कंट्री और अरुणाचल को राइस बोल ऑफ इंडिया कहते हैं। वैसे आपको एक बात बताऊं, पूरा हिमाचल राज्य ही फलों का टोकरा कहलाता है, जहां का रानी अनन्नास मशहूर है। रिश्तों की खुशबू में भीगे हमारे मन ने पूर्वोत्तर के 7 राज्यों का नामकरण सेवन सिस्टर्स के नाम से ही कर दिया, साथ-साथ स्थित राज्यों के बीच का अपनापा उन्हें बहनों की तरह ही तो बनाता है।

रिश्तेदारियां हमारे लिए इतनी अहम हैं कि कई शहरों के तो नाम ही रिश्तों के नाम पर हैं। बीवियों के प्रति प्यार कहें या उनका खौफ, तमिलनाडु में एक रेलवे स्टेशन का नाम ही बीबीनगर रख दिया गया है। बीवी के साथ-साथ साली को याद ना करें, तो वह नाराज हो जाएगी, तभी तो जयपुर के पास एक स्टेशन का नाम साली है। हालांकि तेलंगना में दिलदार लोगों ने महबूबनगर भी एक स्टेशन का नाम रखा है। अपने देश में दीवानों की कमी नहीं, फिर किसी ना किसी जगह का नाम दीवाना जरूर होना चाहिए ! जी हां, हरियाणा में मिलेगा आपको दीवाना रेलवे स्टेशन। राजस्थान में ही जोधपुर के पास एक जगह बाप भी है, जबकि बड़े अफसोस के साथ कहना पड़ रहा है कि मां के नाम की एक भी जगह नहीं है।

कौन कहता है कि महिलाओं की ज्यादा नहीं चलती, वरना दादा-दादी के नाम पर तो महज 30 गांव हैं, जबकि अपने देश में 200 से ज्यादा गांवों-कस्बों के नाम नाना-नानी पर हैं। भई, महिलाएं सास-ससुर से कहीं अधिक प्यार तो मां-बाप से ही करती हैं। वैसे काका-काकी के नाम पर भी 11 गांव बसते हैं। रिश्तों को अहमियत देने के क्रम में बात करें भइया और दोस्त की, तो देशभर में 21 गांव-कस्बे भइया के नाम से और 15 गांव दोस्त के नाम से जुड़े हैं। कुछ गांवों के नाम बहन, मामा और मामी और भाभी के नाम पर भी हैं, ये रिश्ते भला कैसे अछूते रह सकते हैं।

इससे पहले कि कोई गांव-शहर अपने अनूठे नाम पर इतराए, तो हम आपको बता रहे हैं कि वे अकेले ही उस नाम को रोशन नहीं कर रहे हैं। मसलन गोरखपुर नाम की ही 26 जगहें मध्य प्रदेश में हैं, वहीं उत्तर प्रदेश के अलावा देशभर में 49 कानपुर हैं, जिनमें प. बंगाल में ही 12 गांव-कस्बों के नाम कानपुर हैं। इसी तरह बरेली को झुमका गिरने की वजह से याद करें, तो बरेली नाम के 22 गांव व कस्बे हैं।

हैरानी की बात है कि अपने देश में जहां शहरों-गांवों के नाम पवित्र रिश्तों पर आधारित हैं, वहीं विदेशों में कुछ जगहों के नाम तो इतने गंदे हैं, जिनका जिक्र यहां मुनासिब नहीं। बस, उदाहरण के तौर पर लंदन के लिंकनशायर काउंटी के एक गांव का नाम हम बता सकते हैं, जो है विचफील्ड। पता नहीं, वहां के लोग अपने शहरों पर कितना फख्र कर पाते हैं, लेकिन हमारे लिए तो हमारे गांव-शहर हमारी पहचान हैं।

◆ **गोपाल सिन्हा**

रेखांकन : गीता श्रीवास्तव

अच्छा पड़ोस टेंशन फ्री जिंदगी

अच्छे पड़ोसी का प्यार कभी-कभी सगों से भी ज्यादा बड़ा हो जाता है।

कुछ ऐसा हो जाए

ऑस्ट्रेलिया में मार्च का आखिरी रविवार पड़ोसी दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस बार यह 28 मार्च को है। इसकी थीम है हर दिन पड़ोस का दिन। पड़ोसी दिवस मनाने की बड़ी वजह सकारात्मक और लंबे समय तक चलनेवाले सामाजिक मेलमिलाप को बढ़ावा देना है। ऑस्ट्रेलिया के लोग इस दिन को सामुदायिक सालाना उत्सव की तरह मनाते हैं। कनाडा के एक शहर में भी पड़ोसियों के बीच भाईचारा बढ़ाने के लिए पड़ोसी दिवस सेलिब्रेट किया गया। लोगों ने पार्टियां कीं, बारबेक्यू एंजॉय किया और रंगारंग कार्यक्रमों में हिस्सा लिया। क्यों ना आप भी कुछ ऐसा करें और पड़ोस को करीब से समझें।

अच्छा पड़ोस कैसा हो

एक स्टडी में शामिल लोगों ने अच्छे पड़ोसी होने के लिए कुछ जरूरी चीजें बतायीं। 100 में 56 लोगों ने यह माना कि अच्छे पड़ोसी को दूसरे को स्पेस देना चाहिए और अपनी सीमाओं को समझना चाहिए। कुल शामिल लोगों में से करीब आधे लोगों ने यह माना कि अच्छे पड़ोसी वे होते हैं, जो दुख-तकलीफ में हमेशा मदद को तैयार रहते हैं। आपके पड़ोसी में भी ऐसी खूबी है, तो आप ईश्वर का शुक्रिया अदा करें और पड़ोसी का सम्मान करें।

आप ऐसे तो नहीं

एक अध्ययन में शामिल 50 प्रतिशत लोगों ने माना कि उनके पड़ोसी हंगामा करनेवाले हैं और करीब इतने ही लोगों ने यह स्वीकारा कि उनके पड़ोसियों को अपने कुत्ते पर कंट्रोल नहीं। कुछ को इस बात से भी आपत्ति थी कि पड़ोसी बहुत स्पीड में ड्राइविंग करते हैं।

अच्छे पड़ोसी जरूरी

यूपी बोर्ड में क्लास 3 की ईवीएस की किताब में 'हमारा परिवेश' चैप्टर है। इसकी एक कहानी में बताया गया है कि किस तरह इरफान काका की झोपड़ी गिरने पर रमन, विवेक और राधिका उनके घर की साफ-सफाई करते हैं। झोपड़ी बनाने के लिए तनवीर बांस और सरला पुआल देती है। ये सब उनके पड़ोसी हैं। छोटी कक्षा में इस अध्याय का जिक्र करने की वजह है, बचपन में ही अच्छे पड़ोसी बनने की सीख देना। इसमें यह भी बताया गया है कि पड़ोसियों के बीच मजहब की दीवार नहीं होनी चाहिए।

लकी हैं आप

अच्छा पड़ोस मिलना किस्मत की बात होती है। छोटे शहरों के मोहल्ले में रहते हो या फिर बड़े शहर की कई मंजिला सोसाइटी में, पड़ोसी अच्छे हों, तो आपसे लकी कोई नहीं हो सकता। क्योंकि दोस्त बदला जा सकता है पड़ोसी नहीं। सालों पहले यह पंक्ति पूर्व प्रधानमंत्री और विचारक अटल बिहारी वाजपेयी ने पाकिस्तान से भारत के संबंधों को ले कर कही थी। यह वाक्य उस समाज के लिए भी सही है, जहां आप रहते हैं। अच्छे पड़ोस का मतलब है बच्चों के लिए बेफिक्री का माहौल, घर की महिलाओं की सुरक्षा को ले कर तनावमुक्त रहना, पड़ोसी बुजुर्गों के प्रति भी अपना दायित्व समझना। आपको अच्छे पड़ोसी मिले हैं, तो आप भी अच्छे बनें।

◆ पूनम

आपकी चहेती वनिता अब डिजिटल अवतार में

अब वनिता पढ़ना हुआ और आसान।
डिजिटल क्रांति के दौर में वनिता का
ऑनलाइन संस्करण आपको रखेगा सबसे आगे।

वनिता
SUBSCRIBE NOW
वनिता
14
वनिता वनिता

रोचक कहानियां, समसामयिक मुद्दे, सौंदर्य सलाह, स्वास्थ्य संबंधी बातें, बेहतरीन व्यंजनों की रेसिपीज, दांपत्य संबंधों को मजबूती देते लेख, लालन-पालन की जानकारी, नए जमाने के कैरिअर पर विशेषज्ञों का मार्गदर्शन और मनोरंजन का नायाब खजाना, फिल्म व चुटकुले, मासिक भविष्यफल, रोचक स्थायी स्तंभ के साथ और भी बहुत कुछ।

आज ही लॉग इन करें :
www.vanitaonline.com
और नयी जानकारियों व
मनोरंजन के दरवाजे पर दस्तक दें।

फेसबुक पर फॉलो करें :
Vanita Hindi Magazine

MAGZTER

कंटेंट में कंगाली का दौर

फरहा खान के पति शिरीष कुंदूर के डाइरेक्शन में बनी मिसेज सीरियल किलर से जैकलीन फर्नांडीज ने डिजिटल डेब्यू किया। शायद उन्हें यह महसूस हो गया था कि आगे आनेवाले समय में ओटीटी का बोलबाला होगा। सच भी है कि कई बड़े कलाकार इसकी पावर की वजह से ही इस ओर खिंचे चले आ रहे हैं।

ओटीटी प्लेटफॉर्म पर नयी कहानियों का ट्रेंड शुरू हुआ था, जिसका स्वागत भी हुआ, पर कुछ सालों के बाद दर्शकों को नयी रिलीज भी बासी-बासी सी लगने लगी है।

वुमन्स डे पर ज़ी5 ऑरिजनल और आल्ट बालाजी की वेबसीरीज द *मैरिड वुमन* रिलीज हुई। शो की कहानी शादीशुदा महिला आस्था की जिंदगी पर है। अच्छी मैरिड लाइफ के लिए फैमिली और सोसाइटी के सभी एलीमेंट्स होने के बावजूद आस्था यानी एक्ट्रेस रिद्धि डोगरा की जिंदगी में सूनापन है। उसका यह एकाकीपन कहानी के दूसरे मुख्य पात्र पीपलिका खान यानी मोनिका डोगरा से मिलने के बाद भरना शुरू होता है। इसके लिए दोनों एक-दूसरे के मन और तन के करीब आते हैं। आम दर्शक की भाषा में कहें, तो इसकी कहानी में भी कहीं ना कहीं लेस्बियन रिलेशनशिप छिपी है। ऑल्ट बालाजी को तो जैसे हर स्टोरी में इंटीमेट सीन के लिए मौके की तलाश होती है। दूसरे ओटीटी प्लेटफॉर्म्स पर भी कंटेंट में ऐसे ही मसाले से भरा जाता है। फिल्ममेकर विक्रम भट्ट की वेबसीरीज में भी सेम सेक्स के बीच के प्यार को हाईलाइट किया गया। *माया 2* में प्रियल गोर और लीना जुमानी के किसिंग सीन को तब काफी बोल्ड माना गया। इसे विक्रम भट्ट की बेटी कृष्णा भट्ट ने निर्देशित किया। ऑल्ट जी की ही *गंदी बात 2* में भी फ्लोरा सैनी और अन्वेशी जैन के बीच लेस्बियन लव मेकिंग सीन्स दिखाया गया। इसके दृश्य बेहद बोल्ड थे। *ट्विस्टेड* में निआ शर्मा और इशा शर्मा के बीच यही हुआ। द *अदर लव स्टोरी, लव लाइफ एंड स्क्रू अप्स* इसी में शामिल है। लेस्बियन ही क्यों, गे रिलेशनशिप का भी यही हाल है। मौका देख कर फिल्ममेकर किसी भी जॉनर के शो में रिश्ते की जटिलता को दिखाने के लिए इंटीमेंट सीन्स डाल देते हैं, जबकि कहानी के नाम पर सन्नाटा पसरा होता है। ऐसा नहीं है कि लोग इसे देखते नहीं, लेकिन सब्जेक्ट के नाम पर कुछ नहीं होने के कारण ये शोज जल्दी ही दिमाग से ओझल हो जाते हैं।

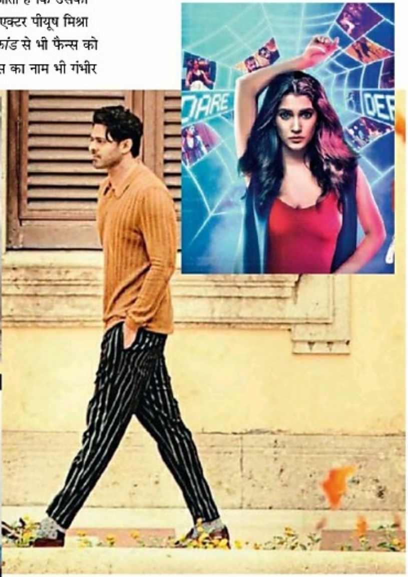
शायद यही वजह है कि अब कई प्लेटफॉर्म अच्छे कंटेंटवाले 90 के दशकों के शोज और पुरानी फिल्मों को ओटीटी पर देने लगे हैं। सुपरस्टार शाहरुख खान का सीरियल *फौजी* इसी का उदाहरण है। इसलिए हर जॉनर की फिल्में आज अलग-अलग ओटीटी प्लेटफॉर्म पर मौजूद हैं। ऐसे में प्रभावी विषय वस्तु के लिए फिल्मों से उम्मीद जतायी जा सकती है। अजय देवगन की *भुज*, अभिषेक बच्चन की द *बिग बुल*, सारा अली की *अतरंगी रे*, आलिया भट्ट की *गंगूबाई काठियावाड़ी* से उम्मीद है कि शायद कुछ अच्छे और मनोरंजक प्लॉट से दर्शकों को रूबरू होने का मौका मिले। हालांकि अभी तो यह भी तय नहीं कि ये

फिल्में ओटीटी पर स्ट्रीम होंगी या सिनेमा में। स्थिति देख कर ऐसा लगता है कि अगर डिजिटल मीडिया के कंटेंट में नयापन नहीं लाया गया, तो हिंदुस्तान में अच्छे कंटेंट के लिए दूसरे देशों के टेलीविजन प्रोग्राम और शोज के चहेते बढ़ते चले जाएंगे। *लेखक* जॉर्ज आरआर मार्टिन की टीवी सीरीज *गेम ऑफ थ्रोन्स* इसी का उदाहरण है। इसके अलावा पाकिस्तान में तैयार उर्दू शोज भी अच्छे कंटेंट की वजह से भारत में पसंद किए जा रहे हैं। यही हाल टर्की के शोज का है। इसमें हिंदी में डब किए गए कई प्रोग्राम डिजिटल प्लेटफॉर्म पर भी मौजूद हैं। 2014 में जिंदगी चैनल के लॉन्च होते ही दर्शक पाकिस्तान और टर्की की डब टीवी सीरीज में डूब गया था। पाकिस्तानी सीरियल *जिंदगी गुलजार है, हमसफर* और टर्की के *फेरिहा* और *फातमागुल* भारतीय दर्शकों के दिल पर छा गए। हिंदुस्तानी दर्शकों को मध्यमवर्गीय प्लॉट पर तैयार खुद से जुड़ी कहानियों की यह मीनार बहुत आकर्षक लगी। नतीजा यह हुआ कि इंडियन वेब कंटेंट से कटनेवाले दर्शकों का वर्ग अब दोबारा ऐसे शोज को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर देखने लगा है। रोचक कंटेंट की तलाश करनेवालों को तो सब टाइटल्स वाले कोरियन और चाइनीज ड्रामा देखने में भी खूब मजा आ रहा है। पकाऊ इंडियन शो की तुलना में विदेशी सीरियल या शोज ज्यादा रास आने लगे हैं। ऐसे में एमएक्स ओरिजनल की *हेलो मिनी 2* और नेटफ्लिक्स की *बॉम्बे बेगम्स* का क्या होगा, आप समझ गए होंगे।

शायद कंटेंट अच्छा हो

कुछ अच्छे कलाकार जब भी कोई शो ले कर आते हैं, तो यह उम्मीद की जाती है कि उसकी कहानी थोड़ी हट कर होगी। एक्टर पीयूष मिश्रा और रवि किशन की *मत्स्याकांड* से भी फैन्स को यही उम्मीद है। सीमा विश्वास का नाम भी गंभीर कलाकार के रूप में लिया जाता है। जल्दी ही वे वेब शो *ह्यूमन* में दिखेंगी। सीमा विश्वास की तरह शेफाली छाया भी दिल्ली क्राइम से वेब की जान बन चुकी हैं। वे *डार्लिंग्स, दिल्ली क्राइम 2* और *ह्यूमन* में भी काम कर रही हैं। विपुल शाह, सीमा विश्वास, शेफाली शाह, पीयूष मिश्रा से यह उम्मीद की जा सकती है कि इनके शोज का कंटेंट पावरफुल होगा। अभी कुछ दिन पहले *पंचायत* वेबसीरीज आयी थी। इसे दर्शकों ने खूब पसंद किया। इस कॉमेडी ड्रामा को वायरल फीवर ने अमेजन प्राइम वीडियो के लिए बनाया था। इसमें नीना गुप्ता, रघुबीर यादव जैसे मैच्योर एक्टर्स के साथ-साथ जितेंद्र कुमार और चंदन राय जैसे कलाकारों ने भी असरदार काम किया। यह सीरीज मध्य प्रदेश के वास्तविक पंचायत कार्यालय में फिल्मायी गयी। गांव की पृष्ठभमि पर बनी 8 एपिसोड की इस सीरीज की क्रिटिक्स ने खूब तारीफ की। फिल्मफेअर ओटीटी अवाड्र्स के उद्घाटन समारोह में इसे कॉमेडी सीरीज कैटेगरी के हर नॉमिनेशन (बेस्ट एक्ट्रेस को छोड़ कर) में शामिल किया गया। इसकी लोकप्रियता ने साबित किया कि बेस्ट से ऊपर कुछ नहीं होता। ग्लैमर से मीलों दूर, बिना सेक्स सीन्स दिखाए, आलीशान बंगले के बजाय ग्रामीण पृष्ठभूमि में शूट किया गया यह वेब शो एवरग्रीन है। कुछ सीखें और पुरानी गलतियों को फिर से दोहराने से बचें।

◆ **निशा सिन्हा**



बाहुबली मूवी से पैन-इंडिया स्टार बन चुके प्रभाष की राधेश्याम 30 जुलाई, 2021 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी, ऐसी चर्चा है। यह हिंदी के अलावा तेलुगू, तमिल, कन्नड़ और मलयालम भाषा में है।

स्किन शो का ताजा तड़का

कुछ नयी एक्ट्रेस को देख कर लगता है कि उन्हें स्किन शो से परेशानी नहीं। ये चेहरे ग्लैमर वर्ल्ड में ब्यूटी का ताजा तड़का हैं।

बोल्ड इमेज का फायदा

हीरोइन नंदा यादव को दर्शकों ने *व्हाय चीट इंडिया* में इमरान हाशमी संग देखा। इनकी बोल्डनेस का ही कमाल है कि एक के बाद एक करके वे कई फिल्मों की जान बन गयी हैं। इनमें *कलाबाई फ्रॉम बायकुला, मिकदार* व *आगाह* मूवीज शामिल हैं। दूसरी नयी अदाकाराएं जहां एक फिल्म की मोहताज हैं, वहीं नंदा ने अपना सिक्का जमाना शुरू कर दिया है। इसे कहते हैं, हॉट इमेज का दम। आजकल भूमिकाएं चुनने के मामले में वे स्मार्ट हो गयी हैं। ऑनर किलिंग पर बनी फिल्म *आगाह* समाज की कुरीतियों पर लोगों की आंखें खोलेगी।

पारुल का हेअर सीक्रेट

टीवी की दुनिया के बाद पारुल गुलाटी वेब का रुख कर चुकी हैं। वेबसीरीज *गर्ल्स हॉस्टल* व *गर्ल्स हॉस्टल 2* में एक्टिंग करके दर्शकों की निगाह में आयी पारुल आजकल निशी हेअर की दीवानी हो गयी हैं। *गर्ल्स हॉस्टल* सीरीज में उनके कई लुक हैं और हर लुक में उनके बालों का अलग स्टाइल है। इस पर वे कहती हैं, "निशी हेअर के बालों और विग का उपयोग करने से मेरा कैरेक्टर और भी स्टाइलिश नजर आया।" केवल बाल ही क्यों, मॉडर्न ड्रेस पहन कर पारुल ने यह भी साबित कर दिया है कि सीरियल की देसी लड़की के इमेज को उन्होंने बहुत पीछे छोड़ दिया है। वे स्किन शो पर हायतौबा नहीं करतीं।

कविता किसकी दीवानी

पुलिसगीरी, लाली की शादी में लड्डू दीवाना जैसी फिल्मों की एक्ट्रेस कविता वर्मा के ढेरों दीवाने हैं। पर वे जिसकी दीवानी हैं उसका नाम है वेबसीरीज। वे मानती हैं कि डिजिटल में खुद को साबित करने के ढेरों मौके हैं, पर फिलहाल उनके पास कोई ऑफर नहीं है।

डेटिंग एप से तौबा

हमेशा खुश रहनेवाली अदाकारा अदा शर्मा का मानना है कि खुश रहने के लिए डेटिंग एप का सहारा नहीं लिया जा सकता है। डेटिंग साइट या डेटिंग एप से कोसों दूर अदा का कहना है, ''मेरे अंदर ब्लांइड डेट पर जाने की हिम्मत नहीं है। अगर लड़का सीरियल किलर हुआ तो? किसी अनजान के साथ डेटिंग कैसे हो सकती है। फिलहाल मैं सिंगल हूं, लेकिन जब कभी प्यार में पड़ने का इरादा हुआ, तो उसी को डेट करूंगी, जिसे जानती हूं।''

एमपी ने चुराया बेनाफ्शा का दिल

बिग बॉस 11 व रोडीज एक्स 4 फेम वीजे बेनाफ्शा सूनावाला बोल्ड लुक, ड्रेसेज और एक्टर प्रियांक शर्मा से रिश्तों को ले कर पॉपुलर रही हैं। मध्य प्रदेश पर इंटरनेशनल ट्रेवल शो में बिजी बेनाफ्शा कहती हैं, ''इस शो से पहले कभी यह अहसास नहीं हुआ कि मध्य भारत इतना खूबसूरत है।''

सलाम वुमनिया

महिलाओं को थैंक्स कहने का सबका अलग अंदाज है। एक्ट्रेस शमा सिकंदर उन खास महिलाओं को स्पेशल थैंक्स कहना चाहती हैं, जिन्होंने कोरोना महामारी के दौरान जिन महिलाओं ने डॉक्टर, नर्स, पुलिस, हेल्थकेअर वर्कर के रूप में फ्रंटलाइन वॉरियर बन कर लोगों की मदद की। शमा कहती हैं, '' कोविड की वजह से कुछ साहसी महिलाओं ने अपनी जान या अपने परिवार को भी खो दिया, उनका यह योगदान कभी भुलाया नहीं जा सकता। मैं उनको सलाम करती हूं।''

रवि किशन का ओशो रूप

एक्टर आमिर खान ओशो का रोल करना चाहते थे, पर वह फिल्म नहीं बनी। अब दर्शक एक्टर रवि किशन को बतौर ओशो देखेंगे।

फिल्म *सीक्रेट्स ऑफ लव* विवादास्पद धर्म गुरु रजनीश के जीवन की घटनाओं पर बनी है। स्वघोषित भगवान रजनीश यानी ओशो का किरदार सांसद और भोजपुरी फिल्मों के सुपरस्टार रहे रवि किशन निभा रहे हैं। ओशो ने अपने दर्शन पर एक किताब *सीक्रेट्स ऑफ लव* लिखी। यह मूवी इसी किताब से प्रेरित है। निर्देशक रितेश एस. कुमार की ओशो के रूप में पहली पसंद एक्टर रवि किशन थे। रितेश को हमेशा से यह लगता था कि रवि किशन की आंखें ओशो से बहुत मिलती हैं, इसलिए वे इस रोल में परफेक्ट रहेंगे। सांसद होने की वजह से बिजी शेड्यूल के बावजूद रवि किशन ने इस रोल को करने का मन बनाया। रवि किशन कहते हैं, ''रजनीश केवल इंडिया में ही नहीं, इंटरनेशनल लेवल पर मशहूर रहे हैं इसलिए यह कैरेक्टर बहुत चैलेंजिंग था। रोल में जान डालने के लिए मैंने ओशो पर लिखी ढेरों किताबें पढ़ीं। इसमें से कुछ रजनीश की लिखी हुई भी थीं। इसके अलावा ढेर सारे वीडियोज देखे। उनके गेटअप में आने के लिए हर दिन शूटिंग से पहले 2 घंटे तक मेरा मेकअप होता था। इस फिल्म को देखने के बाद लोगों के मन में प्रेम को देखने का नजरिया बदलेगा। वे खुद के अंदर बदलाव महसूस करेंगे। तनाव से परेशान इंसान को यह देखने के बाद सुकून महसूस होगा।''

ओशो पर बननेवाली इस फिल्म की शूटिंग बनारस, जबलपुर, भोपाल, राजस्थान, गुजरात और मुंबई में हुई है। डाइरेक्टर रितेश एस. कुमार के अनुसार, ''इस फिल्म में ओशो के बचपन से ले कर युवावस्था तक की मुख्य घटनाएं दिखायी गयी हैं। ढाई घंटे की इस फिल्म में प्यार और जीवन के दर्शन को बेहतरीन ढंग से दिखाया गया है। यह फिल्म लंबे समय तक लोगों को याद रहेगी।''

◆ **सुषमा त्रिपाठी**

MAGZTER

ठहाका एक्सप्रेस

कभी श्रीमान जी की हो रही श्रीमती जी से तकरार, तो कभी शरारती चिंटू कर रहा पापाजी से बातें मजेदार, मासूम और हंसमुख लोगों का यह ठहाका एक्सप्रेस एक बार फिर आप पर कर रहा चुटकुलों की बौछार।

जब देर रात तक पति घर नहीं लौटा, तो परेशान पत्नी ने मायके में फोन लगा दिया। फोन पर मां की आवाज सुनते ही पत्नी बोली : मां, मुझे लगता है कि इनका किसी से अफेअर चल रहा है। मुझे उस चुड़ैल का पता लगाना है।

मां ने बेटी को समझाते हुए कहा : तू हमेशा उल्टा ही क्यों सोचती है बिटिया। यह भी तो हो सकता है कि किसी बस या ट्रक के नीचे आ गया हो।

◆◆◆

मैचमेकिंग करानेवाले के पास एक लड़के का पिता पहुंचा और बोला : हमें कुछ नहीं चाहिए, मेरे वैक्सीन लगे बेटे के लिए वैक्सीन लगी लड़की चाहिए।

मैचमेकर : अभी तो 60 साल के ऊपर की मिलेगी।

◆◆◆

बेटा : पापा, आपको क्या चाहिए, लिस्ट बना लो। कल हम मालामाल हो रहे हैं।

पिता : वो कैसे ?

पापा: कल मैथ्स की क्लास में रुपए को पैसे में बदलना बताया जा रहा है।

◆◆◆

रमेश : सुरेश बताओ, अस्पताल में जो + का निशान होता है, उसका मतलब क्या है।

सुरेश : खड़ी लाइन डॉक्टर के लिए है और लेटी हुई लाइन मरीज के लिए।

◆◆◆

हरियाणा की दादी हड्डी के डॉक्टर के पास गयी। नर्स ने उन्हें जैसे ही कैल्शियम की गोली खाने को दी, गोली हाथ से छूटी और जमीन पर गिर कर टूट गयी।

दादी ने तपाक से कहा : लो जी... ये तो खुद ही टूट गयी, यों क्या करेगी म्हारी हड्डियां मजबूत।

◆◆◆

साला बहुत दिनों के बाद जीजा के घर आया, तो बहन ने पति से कहा : मेरे भाई से खाने की तो पूछ लो...।

पति : साले साहब, आप भोजन करके आए हैं या घर जा कर करेंगे।

◆◆◆

बंटी : बब्लू यार, मेरा आज का दिन तो बहुत ही मनहूस था।

बब्लू : वो कैसे?

बंटी : आज ऑफिस में रिसेप्शनिस्ट का दुपट्टा मेरी शर्ट की बटन में फंस गया था, उसे छुड़ाने के लिए जैसे ही वह करीब आयी, शर्ट का बटन ही टूट गया।

हिट है

जापानी जोड़े की सुहागरात की बातें :

पति : सुताकि

पत्नी : हांनाकिनि

पति : जानिजानि कियाको

पति को प्यार से देखते हुए पत्नी : कोचु कीको होयुको।

पति : सुकिनी कोनि सुताकि

पत्नी : कि छि कोनी

पति : ???

दूसरे की सुहागरात को ले कर आपका कौतुहल कम नहीं, कुछ समझ नहीं आया, पर पूरा चुटकुला पढ़ गए।

◆◆◆

श्रीमान जी को महसूस हुआ कि सुबह से दोपहर हो गयी और श्रीमती जी बेवजह उससे झगड़ा किए जा रही हैं, श्रीमान जी ने सरेंडर करते हुए कहा : अच्छा झगड़ा खत्म करो। गलतफहमियों को आग लगा देते हैं।

श्रीमती जी : ठीक है, ये लो माचिस... मैं अभी पड़ोसिन को बुला कर लाती हूं।

◆◆◆

सीनियर : पत्नी के वर्क फ्रॉम होम को परिभाषित करें।

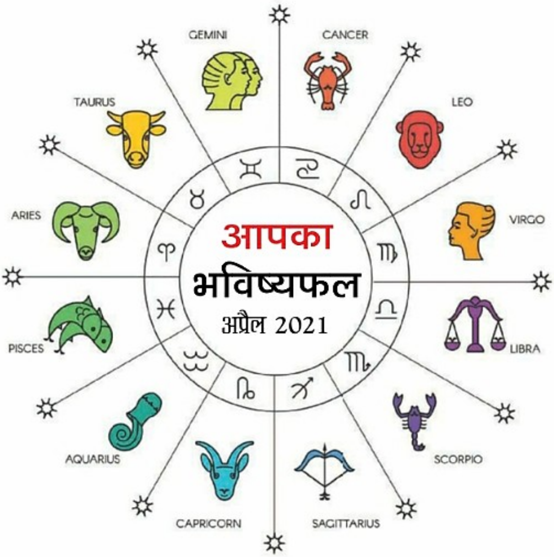
जूनियर : मायके जा कर भी पत्नी अगर फोन पर झगड़ा करे, तो उसे वर्क फ्रॉम होम ही माना जाएगा।

◆◆◆

चिंटू आज मंदिर में जोर-जोर से भगवान को धन्यवाद कर रहा था। पंडित जी ने पूछा : आज बड़े खुश हो चिंटू, क्या बात है।

चिंटू : पंडित जी, डॉलर बढ़ कर 73 रुपए हो गया। पेट्रोल की कीमत भी बढ़ कर 90 रुपया पार कर गयी। दूध, दाल सब उछाल मार रहे हैं। मैं भगवान का शुक्रिया अदा कर रहा हूं कि परीक्षा में पास होने के मार्क्स अभी भी पहले की तरह 33 ही हैं। ◆

MAGZTER



आपका भविष्यफल

अप्रैल 2021

अप्रैल माह का राशिफल

अप्रैल महीने की राशि मीन और मेष है, जिन जातकों का जन्म इस महीने में होता है, उन पर इन राशियों का प्रभाव रहता है। पर्सनेलिटी की बात करें, तो इस माह के जन्मे लोगों में बहुत अधिक सूझबूझ और अत्यधिक बल होता है। हर स्थिति को कलात्मक तरीके से संभालने का हुनर होता है। ये जातक हर बात पर गंभीरता और तीव्र बुद्धि से विचार करने में सक्षम होते हैं, परंतु कभी-कभी अनावश्यक आक्रोश उत्पन्न हो जाता है। अप्रैल महीने में इनके कैरिअर में बहुत उतार-चढ़ाव देखने को मिलेंगे, कुछ भी पाने के लिए बहुत तीव्र बुद्धि और शांति की आवश्यकता रहेगी। सेहत के लिहाज से भी समय ठीक-ठीक रहेगा, मानसिक विकारों का प्रभाव बना रहेगा। आर्थिक स्थिति काफी बेहतर रहेगी। लव रिलेशनशिप में समय अच्छा रहेगा। शादीशुदा लोगों में प्रेम बना रहेगा।

अप्रैल माह की राशियां : मीन और मेष
अप्रैल माह का लकी नंबर : 1, 4, 5, 8, 9, 12
अप्रैल माह का लकी स्टोन : येलो सफायर और रेड कोरल
अप्रैल माह का लकी कलर : रेड, वाइट और येलो

डॉ. आरती दहिया
ज्योतिषाचार्य

बेड के नीचे या बॉक्स बेड में कोई भी इलेक्ट्रॉनिक चीजें या कबाड़ नहीं रखें, वरना ना सिर्फ आपके संबंध खराब होंगे, बल्कि आर्थिक समस्याएं भी बढ़ेंगी।

मेष राशि

मेष राशिवाले जातक अपनी वाणी पर संयम रखें, क्योंकि आपके मुंह से कही हुई कोई भी बात सत्य हो सकती है। ससुराल पक्ष से मनमुटाव रखना धन हानि के योग उत्पन्न करा सकता है। सामान्य जीवन में भागदौड़ बढ़ेगी, जिसके कारण पैरों में कसाव बना रहेगा। खर्चे अधिक और आय कम रहेगी, जिससे मानसिक तनाव बढ़ेगा। व्यापारियों के लिए थोड़ा तनावभरा माह रहेगा। दुर्व्यवहार कष्टदायक होगा।

वृषभ राशि

पिता की सेहत परेशानी का मूल कारण बनेगी। घरेलू विवाद बढ़ेंगे, जिससे मन बहुत असंतुष्ट रहेगा। वाहन संभल कर चलाएं, क्योंकि चेहरे पर चोट लगने के योग बन रहे हैं। किसी से भी बिजली के उपकरण तोहफे में ना लें, अन्यथा कोई सरकारी समस्या खड़ी हो जाएगी। भाग्य काफी कठिन परिस्थितियों में भी साथ देगा। किसी धार्मिक यात्रा पर जाने का विचार बना सकते हैं। स्वभाव को सौम्य बनाए रखें।

मिथुन राशि

मिथुन राशिवालों को अपनी सेहत का विशेष खयाल रखने की जरूरत है। भाई-बहनों और जीवनसाथी से किसी भी प्रकार के अनावश्यक वार्तालाप से बचें। विदेश से संबंध बनने के योग बनेंगे। अत्यधिक मेहनत के बाद सफलता प्राप्ति के योग बनेंगे। कार्यस्थल पर कोई महिला उन्नति का कारण बनेगी। किसी भी बाहरी संबंध से बचें, वरना बीमारी से ग्रस्त हो सकते हैं। गाड़ी ध्यान से चलाएं।

MAGZTER

कर्क राशि

आय में परेशानी बढ़ेगी, जिसके चलते मानसिक तनाव बढ़ेगा। जीवनसाथी से बेवजह के वार्तालाप में विवाद खड़े होंगे। भाग्य में अड़चनें खड़ी होंगी, बनते काम बिगड़ेंगे। बच्चों की सेहत चिंता का विषय बनेगी। घर में माहौल कुछ अनुकूल नहीं होगा, जिसके कारण आप डिप्रेसिव फील करेंगे। यदि आप प्रमोशन के इंतजार में हैं, तो यह समय अनुकूल नहीं है। फैमिली प्लानिंग को कुछ समय के लिए टाल दें।

सिंह राशि

आय में वृद्धि होगी, सोची गयी योजनाएं पूर्ण होंगी। शुरुआती माह में आत्मविश्वास की कमी देखने को मिलेगी। माता की सेहत चिंता का विषय बनेगी। नौकरी मिलने के योग बनेंगे। कार्यस्थल पर अनावश्यक वाद-विवाद उत्पन्न होगा। आंखों का विशेष खयाल रखें। कुछ समय मीठे से परहेज रखें, ग्रहों के हिसाब से शुगर की बीमारी हो सकती है। सोचने की क्षमता कम रहेगी, अनुकूल विचार उत्पन्न नहीं होंगे।

कन्या राशि

भाइयों के साथ विवाद होने की संभावनाएं हैं, तो संयम रख कर बात करें। शिक्षा में अवरोध आएंगे, जिनके चलते आप अपनी पढ़ाई को मध्य में ही छोड़ देंगे, जिसका परिणाम प्रतिकूल होगा। भाग्य का साथ नहीं मिलेगा। व्यापारियों के लिए उतार-चढ़ाव का समय रहेगा। अनावश्यक रुकावटें उत्पन्न होंगी। शारीरिक कष्ट बढ़ेंगे। आर्थिक स्थिति बेहतर नहीं रहेगी। अपने पुत्र की सेहत का विशेष खयाल रखें।

तुला राशि

धन हानि के योग बनेंगे, जिसके चलते मानसिक तनाव बढ़ेगा। परिवार के सदस्यों के साथ मधुर संबंध बनेंगे। वाहन को ध्यान से चलाएं, अन्यथा एक्सिडेंट होने की आशंका बनेगी। घर में कोई मांगलिक कार्य उत्तेजना का कारण बनेगा। अपने जीवनसाथी के साथ नम्र व्यवहार रखने की आवश्यकता है। व्यापार सामान्य से धीमा रहेगा, परंतु आय के योग बनते रहेंगे। ऑनलाइन ट्रांजेक्शन सोच-समझ कर करें।

वृश्चिक राशि

विचार और कार्य उच्च कोटि के होंगे। आत्मविश्वास में बढ़ोतरी होगी। धन के योग बनते रहेंगे। जीवनसाथी की सेहत का विशेष खयाल रखने की जरूरत है। पेट से संबंधित विकार बन सकते हैं, तो खानपान का चयन सोच-विचार कर करें। किसी के साथ भी वाद-विवाद में ना पड़ें, अन्यथा मानसिक तनाव बढ़ेगा। विदेश के साथ संबंध स्थापित होंगे, जो धन लाभ भी कराएंगे।

धनु राशि

अत्यधिक उलझनों के बाद भी धन के योग बनेंगे। घर-परिवार में आक्रोश उत्पन्न ना करें। धन का खर्च बढ़ेगा। मित्रों से मिलना सुखद साबित होगा। घर पर जो भी मेहमान आएं, उनका दिल खोल कर स्वागत करना प्रगति का कारण बनेगा। विदेश यात्रा के योग बनेंगे। आपका रुझान अध्यात्म की तरफ बढ़ेगा। पराक्रम में वृद्धि होगी। माता-पिता की सेवा अवश्य करें, जीवन में लाभ प्राप्त होगा।

मकर राशि

बुद्धि और ज्ञान में बढ़ोतरी होगी। किसी भी बुरी लत से बचना अनिवार्य रहेगा। परिवार में विभिन परेशानियों का आगमन होता रहेगा। आप माह के आखिरी हफ्ते तक कई नयी योजनाएं बनाएंगे। माता की सेहत चिंता का विषय बनेगी। अपने भी परायों जैसा व्यवहार करेंगे। पेट में अत्यधिक विकार उत्पन्न होंगे, इसलिए खाने-पीने पर नियंत्रण रखें। निंदा करने से बचें, वरना खुशियों में रुकावट आएगी।

कुंभ राशि

धन आगमन के विभिन्न योग बनेंगे। माता की सेहत मानसिक तनाव बढ़ाएगी। घर में वाद-विवाद उत्पन्न होंगे। आशाओं के अनुरूप धन प्राप्त होगा। कार्यस्थल पर अनेक रुकावटों का सामना करना पड़ेगा, जिसके कारण रात्रि की नींद अनुकूल नहीं रहेगी। किसी भी महिला, चाहे वह परिवार की हो, आसपड़ोस की या कार्यस्थल की, से अनावश्यक वार्तालाप से बचें। सरकारी मतभेद से बचना चाहिए।

मीन राशि

अत्याधिक संघर्ष के बाद संतोषजनक धन अर्जित करने में सफल होंगे। मध्य माह के बाद घर में मंगल कार्य होंगे। भाइयों के साथ मधुर संबंध बढ़ोतरी करा सकता है। अपनी बुद्धि पर भरोसा रखें। आपकी बनायी योजनाएं लाभकारी होंगी। हठी बनना परेशानियों का कारण बनेगा। अपोजिट सेक्स की तरफ ज्यादा झुकाव जीवन में उथलपुथल मचा देगा। पार्टनर की सेहत का विशेष खयाल रखें।

व्रत त्योहार

7 अप्रैल	11 अप्रैल	13 अप्रैल	14 अप्रैल	15 अप्रैल	16 अप्रैल	25 अप्रैल	27 अप्रैल
पापमोचनी एकादशी	अमावस्या	गुडी परवा	बैसाखी	गणगौर	विनायक चतुर्थी	महावीर जयंती	हनुमान जयंती

मार्केट मंच

रंगबिरंगी सौगात : तीन से 6 और 7 से 12 साल के बच्चों के लिए 95 प्रतिशत की फिल्ट्रेशन क्षमतावाले कीको का यह मास्क बेहद मुलायम है।

ONE NIGHT ON A HOTEL BED OR A ONE NIGHT STAND WITH GERMS?
CARRY
SLEEPX
PERSONAL PROTECTOR
₹699
#PracticeSafeSleep
KILLS 99.9% GERMS

नींद का नया अंदाज : स्लीप एक्स ले कर आए हैं, भारत का पहला पोर्टेबल पर्सनल प्रोटेक्टर शीट। इसे कहीं भी लाना-ले जाना आसान है। यह मैट्रेस और बेडशीट के बीच में बिछाया जाता है। धोना भी आसान है। इसकी कीमत ₹ 699 है।

चौखट का शहंशाह : एपीएल अपोलो का अपोलो चौखट बहुत ही मजबूत है। इसके साथ ही यह पारंपरिक दरवाजों और विंडो फ्रेम की तुलना में लंबा टिकता है।

किचन हुड लाजवाब : टीटीके प्रेस्टीज की इनोवेटिव ऑस्कर किचन हुड रेंज के 2 वेरिएंट्स पेश किए हैं—ऑस्कर 600 वेरिएंट की कीमत ₹ 25,995 और ऑस्कर 900 की ₹ 27,999 है।

बेबी के लिए बेस्ट : सुपरबॉटम्स किड्स के लिए आर्गेनिक कंफर्टवेअर लाए हैं। यह 6 महीने से ले कर 6 साल तक के बच्चों के लिए 4 साइज में है।

हवा का दम : अब एअर प्यूरीफायर लग्जरी आइटम नहीं रहा। मोलेक्योल का एअर मिनी प्यूरीफायर एअरबोर्न पॉल्यूटेंट को नष्ट करता है।

उषा नंबर वन : उषा की ओर से पेश किए गए किचन गैजेट्स आपके काम को आसान बनाते हैं और आपकी समय की भी बचत करते हैं।

स्वादभरा पास्ता : वीकफील्ड पास्ता का स्वाद ऐसा है कि जो भी इसे एक बार खा लेगा, वह इसका दीवाना हो जाएगा। इटली के पास्ता का मजा अब घर की प्लेट में।

दुलहनों के लिए खास : फॉरएवरमार्क का ब्राइडल कलेक्शन लॉन्च किया गया है। फॉरएवरमार्क डायमंड्स का हर डिजाइन बेहद नायाब है।

बालों का रखे खयाल : ब्रिलेअर का हेअर फॉल ऑइल शॉट्स बूस्टर बालों को गिरने से रोकता है। यह शत-प्रतिशत नेचुरल ऑइल ब्लेंड सॉल्यूशन है।

KENT
Health Care
PRODUCTS
HOUSE of PURITY
WET GRINDER

डोसा मजेदार : केंट वेट ग्राइंडर से डोसा, इडली व वड़ा बनाना आसान हुआ। यह आटा गूंधने और नारियल कसने में भी मददगार है। कीमत ₹ 7900 है।

www.mrfpaint.com

MRF
Vapocure
Paints

EASY ON YOUR WALLET & YOUR WALLS.

BUDGET-FRIENDLY PAINTS
FOR YOUR INTERIORS & EXTERIORS.

CAMPUS
EXTERIOR EMULSION

919 SHADES

VISA
Interior Emulsion

937 SHADES

ECONOMICAL | LOW ODOUR | SMOOTH FINISH

MRF Vapocure Paints
CAMPUS
EXTERIOR EMULSION
MRF Vapocure Paints
VISA
Interior Emulsion

AVAILABILE IN 1, 4, 10 & 20 L

3 YEARS* PERFORMANCE WARRANTY

*For warranty details, please visit www.mrfpaint.com

FOR MORE DETAILS, GIVE A **MISSED CALL: 99403 99407**

AVAILABLE AT ALL LEADING PAINT STORES

MRF CORP LIMITED, Tarapore Towers, V Floor, 826, Anna Salai, Chennai - 600 002, India.

RNI/ 67269/98

Registered KL/KTM/58/2021-23, ISSN 0975-0398
KL/CR/KTM/WPP-2/2021-23 Licensed to Post Without Prepayment
Published on 15th of every month (15.03.2021)

24 Carat
MDH
मसाले
सेहत के रखवाले
असली मसाले सच - सच
पद्मभूषण
महाशय धर्मपाल जी
संस्थापक चेयरमैन, एम.डी.एच. (प्रा०) लि०
Garam masala
Chunky Chat masala
Chana masala
Kitchen King
Shahi Paneer masala
PEACOCK
KASOORI METHI
Achari Aloo masala
अचारी आलू मसाला
Veg Biryani masala
वेज बिरयानी मसाला
Karahi Paneer masala
कढ़ाही पनीर मसाला
DEGGI MIRCH
CHILLI POWDER

वनिता (मासिक) अप्रैल 2021 मूल्य : ₹ 50